حضور ﷺ کی 200 سنتوں پر سائنسی تحقیقات پر مبنی شاہکار کتاب

سُنّتِ نبوی ﷺ

جلد دوم

مؤلف / محمد انور میمن

ادارہ الاشاعت
0333-2103655

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی 200 سنتوں پر جدید میڈیکل سائنسی
تحقیقات پر مبنی شاہکار کتاب

سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم

اور جدید سائنسی تحقیقات

تحقیق و تصنیف
محمد انور بن اختر

جلد دوم

شعبہ تحقیق و تصنیف ادارۂ اشاعت اسلام
موبائل: 0320-5044131

کتاب کا نام : سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات
(جلد دوم)
مؤلف : محمد انور
سن اشاعت : 2009ء
باہتمام : خاور افتخار
ناشر : ادارہ اشاعت اسلام، کراچی
کمپوزنگ : محمد ارشد، دارالکتابت کمپوزنگ سینٹر
قیمت :

ضروری گزارش

ایک مسلمان، مسلمان ہونے کی حیثیت سے قرآن مجید، احادیث اور دیگر دینی کتب میں عمداً غلطی کا تصور نہیں کر سکتا سہواً جو اغلاط ہوگئی ہوں اس کی تصحیح و اصلاح کا بھی انتہائی اہتمام کیا ہے۔ تاہم انسان، انسان ہے۔ اگر اس اہتمام کے باوجود بھی کسی غلطی پر آپ مطلع ہوں تو آپ سے گزارش ہے کہ ہمیں مطلع فرمائیں تاکہ آئندہ ایڈیشن میں اس کی اصلاح ہو سکے۔

منجانب: ادارہ اشاعت اسلام

اسٹاکسٹ

نفیس اکیڈمی قصر مریم، گوالی لین نمبر 3 نزد مسجد مقدس، اردو بازار، کراچی۔ فون: 021-2722080

ملنے کا پتہ

کراچی: 1) زمزم پبلشرز، اردو بازار
2) مکتبہ السعید، شاہ فیصل کالونی
3) نور محمد کارخانہ، آرام باغ
4) بیت القرآن، اردو بازار
5) علمی کتاب گھر، اردو بازار
6) ڈسکاؤنٹ بک شاپ، اردو بازار
7) کتب خانہ مظہری، گلشن اقبال
8) ادارۃ الانوار، بنوری ٹاؤن
9) بیت الکتب، گلشن اقبال
10) مکتبہ العربیہ، بنوری ٹاؤن
11) مکتبہ عمر فاروق، شاہ فیصل کالونی
لاہور: 12) مکتبہ رحمانیہ، لاہور
13) المیزان اردو بازار، لاہور
14) مکتبہ الحسن، اردو بازار، لاہور
15) اسلامی کتب خانہ، اردو بازار، لاہور
16) مکتبہ الحرمین، انارکلی بازار
17) مکتبہ سید احمد شہید، اردو بازار، لاہور
18) ادارہ اسلامیات، انارکلی، لاہور
19) مشتاق بک کارنر، اردو بازار، لاہور
چکوال: 20) کشمیر بک ڈپو، گنگ روڈ، چکوال
21) شمع بک ایجنسی، اردو بازار، لاہور
حیدرآباد: 22) مکتبہ اصلاح و تبلیغ
23) مکتبہ دارالخیر، اردو بازار حیدر آباد
اکوڑہ خٹک: 24) مکتبہ رحیمیہ
25) مکتبہ علمیہ اکوڑہ خٹک
راولپنڈی: 26) کتب خانہ رشیدیہ
27) مکتبہ صفدریہ
28) اسلامی کتاب گھر 29) مکتبہ محمودیہ
ملتان: 30) مکتبہ امدادیہ
کوئٹہ: 31) مکتبہ رشیدیہ، سرکی روڈ۔

عرضِ مؤلف

محترم قارئین! سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد دوم) آپ کے ہاتھ میں ہے اس سے پہلے بھی احقر اسلام اور سائنس کے موضوعات پر چند کتابوں پر تحقیقی کام کر چکا ہے۔ زیر نظر کتاب میں احقر نے جناب رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ۲۰۰ کے قریب سنتوں پر میڈیکل سائنسی تحقیقات جمع کی ہیں، جن کو تین جلدوں پر تقسیم کیا اس وقت دو جلدیں شائع ہو چکی ہیں۔ ان شاء اللہ تیسری جلد بھی عنقریب شائع ہو جائے گی۔

یہ ہماری خوش نصیبی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی حیات مبارکہ کے ہر لمحہ کی تفصیلات، اقوال وافعال احادیث شریفہ کی صورت میں موجود ہیں جو قدم قدم پر ہماری رہنمائی کرتی ہیں۔

آج مسلمان تو مسلمان غیر مسلم اقوام بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی بتائی ہوئی تعلیمات سے فائدہ ہی اٹھا رہی ہیں اور آج غیر مسلم اقوام کے عالم اور فلاسفر اور تحقیقی ریسرچ کے ادارے جو تعلیمات اور جن افعال کا اپنی اقوام کو کہتے ہیں انہی تعلیمات اور انہی افعال کو ہمارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے چودہ سو سال پہلے ارشاد فرما دیا اور مسلمان چودہ سو سال سے اپنے نبی کی تعلیمات پر عمل کر کے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات اور سنت نبوی کی نورانیت اور حکمت اور افادیت کو دیکھ کر ہزاروں افراد اسلام کی آغوش میں پہنچ رہے ہیں۔

سنتوں کی تعلیمات جن کو قرآن اور پیغمبر اسلام نے آج سے چودہ سو سال قبل ہماری روزمرہ زندگی کے اہم اور بنیادی جزو قرار دیا تھا اور ہم دیکھ رہے ہیں کہ جدید سائنس اب کہیں جا کے ان زریں اصولوں کی افادیت سے آگاہ ہوئی ہے اور یہ گنے چنے پہلو ہیں جن پر سائنس دانوں نے تحقیق کی ہے اور سالہا سال کی عرق ریزی کے بعد ان نتائج پر پہنچے ہیں جو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بالکل سادہ اور عام فہم زبان میں اپنی امت کو سمجھانے کی کوشش کی ہے لیکن چونکہ سائنس ابھی تک ان جوہر پاروں میں مضمر فوائد کا اندازہ نہیں لگا سکی۔ اس لیے ہم لوگ انہیں اپنانے میں ہچکچاہٹ کا مظاہرہ کرتے ہیں ان الفاظ سے میرا مطلب یہ ہے کہ شاید سائنس کو ان چیزوں پر تحقیق کرنے میں وقت لگ جائے اس لیے ہماری بہتری اسی میں ہے کہ اپنے مضبوط ایمان کے ساتھ ان اصولوں کو اپنائیں اور انہیں عملی زندگی کا حصہ بنائیں تاکہ ہم توانائی اور سلامتی کے راستے پر گامزن ہو سکیں۔

اسلام نے جو نظام عبادت اور سنت کی تعلیمات بنی نوع انسان کو دی ہے اگر آدمی اسے مکمل طور پر اپنا لے تو اخروی سعادتوں کا امین بننے کے ساتھ ساتھ اسے دنیا کی جو خیر و برکت نصیب ہوتی ہے ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ اس کا بدن بھی بے شمار بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے انسانی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے حلال وحرام کی تعلیم دی اور جو چیز ہماری صحت کے لیے بے حد مضر تھی اس کو حرام قرار دے دیا کہ اس سے بچنے کی تاکید کی اور جو کچھ کم ضرر رساں چیزیں تھی انہیں مکروہ قرار دیا اور جو چیزیں انسانی صحت کے لیے مفید تھیں انہیں حلال اور جائز قرار دیا۔

ایک ڈاکٹر یا طبیب اگر اسلامی کتب کا مطالعہ کرتا رہے تو وہ یہ تسلیم کرنے پر مجبور ہو جائے گا کہ دین اسلام ایک سائنٹفک مذہب ہے۔

محترم قارئین! اسلام اور سنت نبوی کے برکات وفضائل کسی پر مخفی نہیں لیکن وہ حضرات جو یورپی ماحول یا انگریزی نظام تعلیم کی وجہ سے سنت اور اسلام کے بارے میں شک وشبہات کے شکار ہوتے ہیں، یا پھر ہر چیز میں موجودہ مادی طرز پر تحقیق کے متلاشی ہوتے ہیں ان کی خدمت میں سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس کے عنوان سے اس کتاب میں اسلام کے بارے میں اہل یورپ کے نظریات خصوصاً اور باقی مادہ پرست لوگوں کے آراء عموماً پیش کیے جا رہے ہیں اور اس کے ساتھ عام اہل اسلام کو بھی شوق وجذبہ فراہم ہوگا اور ان پر یہ بات واضح ہو جائے گی کہ آج سے چودہ سو سال قبل حضور اقدس مخبر صادق صلی اللہ علیہ وسلم نے جس راستے کا تعین فرمایا تھا وہی راستہ آج بھی کامیابی سے ہمکنار کرنے کے لیے کافی ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنتوں کی افادیت پر سائنسی انکشافات آئندہ بھی آتے رہے گئے یہ موضوع اتنا طویل ہے کہ میں ناچیز کیا ہزاروں انسان ہزاروں برس لگتے رہیں تو بھی ختم نہ ہو پائے۔

احقر نے اس موضوع پر دو سال قبل کام شروع کیا اور سنت نبوی پر جن احباب نے چیدہ چیدہ تحریرات لکھیں ان کو جمع کرنے کی نامکمل سی جسارت کی اور جو احباب اسلام اور سائنس کے موضوع پر پہلے کام کر چکے ان کی کتابوں سے بھی استفادہ کرتے ہوئے بھرپور کوشش کی ہے کہ اس کتاب کو مؤثر اور جامع شکل میں سامنے لایا جائے۔

اس موضوع پر ریسرچ کا شوق بھی اسی لیے ہوا کہ ہمارے نوجوان سنت نبوی کو چھوڑ کر فیشن پرستی کو اپنا رہے ہیں ان کے سامنے سنت نبوی کے میڈیکل سائنسی فوائد کو لایا جائے تاکہ ان کے دلوں میں اعمال نبوی کا شوق پیدا ہو اور اس کتاب کے ذریعے سنت نبوی کے سائنسی فوائد کی تصدیق وتائید کی انوکھی داستان سامنے آئے گی۔

ایک اور بات جو ایک محقق کے دل کی آواز ہے کہ سائنس اسلام سے علیحدہ نہیں بلکہ اسلام نے سائنس کو جنم دیا ہے جتنی ہم سائنس میں سالوں سے محنت کرتے آ رہے ہیں اتنی نہ کرنی پڑتی اگر ہماری

آنکھوں کے آگے پردہ نہ ہوتا وہ یہ کہ غیر مسلموں کے طریقہ کار اپنا کر ان کی کتابیں پڑھ کر اپنی دماغی صلاحیتوں کو ضائع کیا اس سے بہتر تو یہ تھا کہ ہم اپنی کتاب یعنی قرآن مجید اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات یعنی احادیث نبوی کا گہرائی سے مطالعہ کرتے تو سائنسی میدان میں ان سے آگے نکل جاتے، ہم نے اپنی کتاب چھوڑ کر غیر مسلموں کی کتابوں پر اعتماد کیا اور نقصان اٹھائے ساتھ ہی وقت بھی برباد کیا۔

اور آخر میں اس ناکارہ کی ایک گذارش ہے کہ اس کتاب کے تحقیقی کام کے وقت جن احباب نے تعاون کیا اور احقر نے جن احباب کی ریسرچ سے فائدہ اٹھایا اور جن احباب نے تحریری یا زبانی مشورے دیئے ان کو اپنی خاص دعاؤں میں یاد رکھیں۔

اور اللہ جل شانہ سے میں دعا کرتا ہوں کہ اللہ میرے اس عمل کو خالصتاً دنیا و آخرت کی کامیابی کا ذریعہ بنائے اور اس میں ایسی تاثیر پیدا کرے کہ مسلمانوں کے ساتھ ساتھ غیر مسلموں کے دلوں میں سنت نبوی کو اپنانے کا شوق پیدا ہو جائے اور ان کے دلوں میں اسلام کی شمع روشن ہو جائے۔

سب سے آخر میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم پر لاکھوں درود اور لاکھ سلام ہو۔ اور یہ دعا ہے کہ یا اللہ اس کا ثواب:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی روح مبارک اور ان کے وسیلے سے آپ کی آل و اولاد، اہل بیت کرام، ازواجِ مطہرات، صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین، تابعین، تبع تابعین، شہداء کرام، اولیاء عظام اور جملہ مومنین و مومنات کی روح کو پہنچے، اور اپنی بخشش و عنایت سے اللہ تعالیٰ ان کی مغفرت فرمائے اور جملہ ناشرین اور طابعین اور معاونین کو اپنی رحمتِ کاملہ سے نوازے۔

آمین یارب العالمین

والسلام

محمد انور بن اختر

کان اللہ لہ عوضا عن کل شئ

سنت نبوی اور جدید سائنسی تحقیقات (جلد دوم)

عنوانات	صفحہ

موضوع:۲۷

مصافحہ کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

اپنے ملنے والوں سے سلام کے بعد مصافحہ کرنا سنت رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم ہے۔مصافحہ کے بارے میں کئی احادیث وارد ہیں۔

❁ حضرت سلمان فارسی رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ:

''جب مسلمان اپنے (مسلمان) بھائی سے (سلام کے وقت) ملتا ہے اور اپنے ہاتھ سے مصافحہ کرتا ہے تو سلام کرنے سے ان دونوں کے گناہ اس طرح جھڑ جاتے ہیں جس طرح تیز آندھی سے خشک درخت کے پتے جھڑتے ہیں اگرچہ ان دونوں کے گناہ سمندر کی جھاگ کے برابر ہوں۔'' (طبرانی)

❁ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''جب دو مسلمان آپس میں ملتے اور باہمی مصافحہ کرتے ہیں اور ایک دوسرے کا احوال پوچھتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ان دونوں کے درمیان ایک سو نعمتیں نازل فرماتے ہیں ننانوے رحمتیں آپس میں ایک دوسرے سے خندہ پیشانی، عمدہ اور نیک طریقہ حال پوچھنے پر ملتی ہیں۔'' (طبرانی)

اب مصافحہ کی اس سنت مبارکہ پر یورپی محقق کی تحقیقی رپورٹ ملاحظہ فرمائیں:

مصافحہ آپ کی شخصیت کا آئینہ دار:

قیافہ شناسی میں دوسری بہت سی باتوں کے ساتھ آپ کے ملنے جلنے کا انداز بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ یونی ورسٹی آف الاباما کے ماہرین نفسیات نے ۱۱۲ طالب علموں پر کیے گئے ایک مطالعے کے بعد یہ بتایا ہے کہ جاندار مصافحہ کرنے والے افراد خود اعتماد شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ ان کی بہ نسبت وہ افراد جو ڈھیلے ڈھالے انداز سے مصافحہ کرتے ہیں، ان میں اعتماد کی کمی ہوتی ہے اور وہ عموماً بیرونی دنیا کا سامنا کرنے سے کتراتے ہیں۔

آپ کے مصافحہ کرنے کا انداز، پہلی ملاقات میں سامنے والے پر اچھا یا برا اثر چھوڑ سکتا ہے۔ عموماً گرم جوشی سے کیا گیا مصافحہ، اچھی شخصیت کا آئینہ دار سمجھا جاتا ہے اور اسی بنا پر ملازمت کے لیے انٹرویو دینے والے نوجوانوں کو دوسرے امیدواران کے مقابلے میں بہتر مواقع بھی مل سکتے ہیں۔ لیکن یاد رکھیے کہ مصافحہ، شخصیت کا صرف ایک پہلو ہے۔ کامیابی حاصل کرنے کے لیے اور بھی بہت سی باتیں ضروری ہیں۔

(جنرل آف پرسنالٹی اینڈ سوشل سائیکولوجی، شمار: ۷۹، صفحہ: ۱۱۰)

مصافحہ اور کینیڈا میں منعقد کردہ کانفرنس کی تحقیق:

حال ہی میں ایک میڈیکل کانفرنس کینیڈا میں منعقد ہوئی اس میں دیگر چیزوں کے علاوہ ایک چیز زیر بحث آئی کہ ایک دوسرے کو چھونے یا ہاتھ ملانے سے اعصاب پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مصافحہ اور معانقہ جو اسلامی تہذیب کے بڑے نمایاں پہلو ہیں، حالیہ تحقیقات میں ذہنی الجھنوں اور ٹینشن کو دور کرنے کے لیے بڑے مفید ثابت ہوئے ہیں کانفرنس کو بتایا گیا کہ اگر روزانہ چار مرتبہ معانقہ کیا جائے تو اس سے ڈیپریشن کے علاج میں بے حد فائدہ ہوگا اور اگر آٹھ مرتبہ روزانہ اس عمل کو جو کرے گا تو اسے مکمل شفاء ہوگی۔

موضوع:۴۳

سلام کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

اپنے ملنے جلنے والوں کو سلام کرنا سنت رسول صلی اللہ علیہ وسلم ہے اور ہمارے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم سلام میں پہلے پہل فرماتے اور سلام کرنے پر امت کو کئی فضائل سنا کر گئے۔ جیسا کہ احادیث میں وارد ہے۔

حضرت معاذ ابن انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جو شخص کسی مجلس میں آتا ہے اس پر حق ہے کہ وہ حاضرین مجلس کو سلام کرے اور اس طرح جو شخص مجلس سے اٹھ کر جاتا ہے اس کے لیے بھی لازم ہے کہ وہ جاتے وقت سلام کرے۔''

(دروس الحدیث:۱۲۱)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جو تم سے سلام کیے بغیر بات کرے اس بات کا جواب مت دو۔''

آئیے اب حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس عظیم سنت مبارکہ پر جدید تحقیق ملاحظہ فرمائیں:

سلام کرنے میں پہل سے شخصی انقلاب:

آج سے تقریباً دس ماہ پیشتر ایک مسجد میں حدیث مبارکہ لکھی دیکھی:

سلام میں سلامتی ہے۔ کہیں اور بھی پڑھا تھا سلام کہیے اور دلوں کو جیت لیجیے۔ میں نے دل میں عہد کرلیا کہ میں ضرور اس حدیث مبارکہ پر عمل کروں گا۔ اب جو بھی سامنے آتا یا گزرتا، میں اسے السلام علیکم کہتا۔ کوئی جواب دیتا کوئی نہ دیتا، یہ سلسلہ جاری رہا۔ شروع شروع میں چھوٹوں اور اجنبی افراد کو سلام کہنے میں ایک جھجک رہی مگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہ بھی ختم ہوگئی۔ اب مجھے کسی کو سلام کہنے میں کوئی عار نہیں۔ میرے محلے میں اس کا اثر بڑا اچھا پڑا۔ جن کو میں سلام کہتا تھا اب وہ مجھے سلام کہنے میں پہل کرتے ہیں۔

اسلام علیکم کہنے کو شعار بنانے سے میرے اندر حیرت انگیز تبدیلیاں آئی ہیں:

۱۔ شرم، بڑائی، غرور اور انا کا خاتمہ ہوگیا۔

۲۔ برے خیالات جو دل ودماغ پر مسلط تھے، ان سے نجات مل گئی۔

۳۔ عاجزی اور انکساری کا جذبہ پیدا ہوا۔

۴۔ بغض اور کینہ جو ہمیشہ دل میں قبضہ جمائے ہوئے تھے ان کی چھٹی ہوگئی اور ان کی جگہ اخلاص اور محبت نے لے لی۔

۵۔ میں نماز کا پابند ہوگیا ہوں۔

۶۔ بھلائی کے کام کرنے کو دل چاہتا ہے اور ان سے بڑی روحانی خوشی ملتی ہے۔

(بحوالہ اردو ڈائجسٹ)

شکاگو کے نامور جج جوزف سباتھ کی سلام پر تحقیق:

شکاگو کے نامور جج جوزف سباتھ جنہوں نے طلاق کے پچاس ہزار مقدموں کا فیصلہ کیا اور دو ہزار جوڑوں میں صلح صفائی کرادی کہتے ہیں:

''ازدواجی زندگی کی تلخیوں کی بنیاد اکثر معمولی باتیں ہوتی ہیں۔

اسی طرح یہ ذرا سی بات کہ خاوند اپنے کام پر جانے لگے تو اس کی

بیوی اسے الوداعی سلام کہہ دے، بے شمار شادیوں کو تباہ ہونے سے بچا سکتی ہے۔''

اسلام علیکم کی سنت نے جاپانی خاتون حانا کو اسلام کے قریب کر دیا:

مجھے کسی مسلمان نے اسلام کی دعوت دی نہ اسلام کے بارے میں بتایا۔ جاپان میں ویسے بھی مسلمانوں کا امیج بہت برا تھا۔ امریکہ میں براہ راست مسلمانوں کو ان کے لباس مثلاً ٹوپی، جبہ وغیرہ میں دیکھا تو بڑا عجیب لگا۔ جاپان میں بدھ مت کے مذہبی علماء یعنی بدھ بھکشو دنیوی معاملات سے مکمل کٹے ہوتے ہیں، زندگی کی ضروریات پوری کرنے کے لیے کوئی کاروبار یا کوئی دوسرا کام نہیں کرتے۔ عیسائیوں کے پادری اور ننیں بھی ایک ہی کام کرتی ہیں یعنی گرجوں میں عبادت۔ عیسائیوں کے دیگر مذہبی رہنما بھی کاروبار حیات سے دور رہتے ہیں لیکن مسلمانوں کو میں نے اس سے مختلف پایا۔ وہ ٹوپی و جبہ پہن کر کاروبار کرتے ہیں اور اللہ کی عبادت بھی۔ مجھے یہ لوگ بڑے قابل احترام اور معزز لگے میرے دل میں ان کی توقیر بڑھ گئی مجھے ایسے محسوس ہوا کہ یہ لوگ اللہ کے قریب ہیں۔

مسلمانوں کا تعلق مختلف ملکوں، نسلوں اور قوموں سے ہے مگر سب کا لباس ایک ہی طرح کا ہے اور ایک ہی جیسے نظر آتے ہیں۔ نیویارک میں ایک سینیگال ریسٹورنٹ ہے، میں عموماً ہر روز کھانا کھانے وہاں جاتی تھی۔ ایک دن میں کھانا کھا رہی تھی کہ میں نے دیکھا کہ ایک ۵۰ سالہ آدمی آیا۔ ''السلام علیکم'' کہا اور ریسٹورنٹ کے مالک سے ٹائلٹ استعمال کرنے کی اجازت چاہی۔ نیویارک میں ٹائلٹ استعمال کرنے کی اجازت کوئی مشکل ہی سے دیتا ہے مگر ریسٹورنٹ کے مالک نے بڑی خوش سے اجازت دے دی۔ ٹائلٹ استعمال کر کے وہ آدمی باہر آیا تو مالک نے اس سے پوچھا

کہ کہاں کے رہنے والے ہو۔اس نے بتایا کہ مصر کا۔میرے مشاہدے میں ایک بات آئی کہ ایک مسلمان جب کسی دوسرے کو ملتا ہے تو ''السلام علیکم'' کہتا ہے، یقیناً یہ اسلامی دنیا کا کوئی مشترک لفظ ہے۔ ملک علیحدہ، زبان علیحدہ مگر ''السلام علیکم'' سب بولتے ہیں۔میں سوچنے لگی کہ یہ کیسا لفظ ہے جو دو افراد کی نہ صرف اجنبیت کو دور کر دیتا ہے بلکہ ایک دوسرے کا ہمدرد و غم گسار بھی بنا دیتا ہے۔اس قسم کے کئی اور واقعات میرے مشاہدے میں آتے رہے اور اسلام کے بارے میں میرے خیالات میں مثبت تبدیلی آنے لگی اور میں مسلمان ہوگئی۔

موضوع: ۴۷

موچھیں ترشوانا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم موچھوں کو ترشواتے تھے اور حدیث میں بھی آپ نے فرمایا:

''موچھیں ترشواؤ اور داڑھی بڑھاؤ۔''

آج موچھیں بڑھ رہی ہیں، داڑھی کا نشان نہیں لیکن مغرب کے ڈاکٹر کہہ رہے ہیں موچھیں کم کرو (ترشواؤ) ورنہ نقصان اٹھاؤ گے۔

اس ضمن میں ہم چند جدید سائنسی تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

موچھیں ترشوانا:

جسم کے غیر ضروری بال صاف کرنا بھی انسان کی فطرت ہے۔ ان سے گندگی دور کرنے اور پاک صاف رہنے میں مدد ملتی ہے۔ اسی میں بغل اور زیر ناف کے بال آتے ہیں موچھوں کا تراشنا یا مونڈنا بھی اسی مقصد کے لیے ہے۔ بڑھی ہوئی موچھیں انسان کی خوبصورتی کو نقصان پہنچاتی ہیں اور وہ جو غذا اور پانی استعمال کرتا ہے اس سے آلودہ ہوتی رہتی ہے۔ اس کی وجہ سے پیٹ میں گندگی پہنچتی رہتی ہے۔ بعض علماء نے کہا ہے کہ موچھوں کو استرے سے صاف کر دیا جائے، لیکن بعض علماء کی رائے یہ ہے کہ موچھوں کو اس طرح کاٹا جائے کہ ہونٹ نظر آنے لگیں اور ان کا نشان باقی رہے، بالکل صاف نہ کر دیا جائے۔

مونچھوں کا طبّی نقصان:

تحقیق کے مطابق اگر مونچھیں بڑی ہوں تو جراثیم ان میں اٹک جاتے ہیں اور یہی جراثیم اس وقت اندر چلے جاتے ہیں جب ہم غذا کھاتے ہیں جس سے طرح طرح کی بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے صدیوں قبل ہمیں آگاہ فرما دیا اور یہ سائنس اب تحقیق کر رہی ہے۔

فزیکل ریڈیولوجیکل ریسرچ:

بھارت کی فزیکل ریڈیولوجیکل ریسرچ لیبارٹری کے ایک ڈاکٹر نے اپنی ایک تحقیقی رپورٹ میں لوگوں کو خبردار کیا ہے کہ وہ مونچھیں رکھنا بند کر دیں۔ ڈاکٹر صاحب نے دلائل سے ثابت کیا ہے کہ عام لوگوں کا یہ کہنا کہ مونچھوں میں سے ہوا چھن کر اندر جاتی ہے، بالکل غلط اور بے بنیاد ہے۔ انہوں نے دعویٰ کیا ہے کہ بھاری مونچھیں رکھنے والے اشخاص جو سانس لیتے ہیں اس میں خاص مقدار میں نشہ آور چیزیں ہوتی ہیں۔ ان میں خاص طور پر فنو پیرین، ٹولوئین، ایمونیا، سلفیوریٹڈ ہائیڈروجن، ایسی ٹون، آئیو پرین وغیرہ خاصی مقدار میں شامل ہوتی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ سگریٹ پینے والے لوگوں کو تو مونچھیں خاص طور پر نقصان پہنچاتی ہیں۔

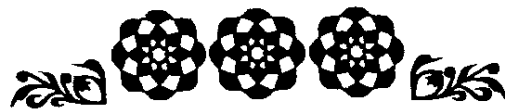
مونچھوں پر یورپ کی حالیہ تحقیق:

ایک حالیہ تحقیق سے اس بات کا پتہ چلا ہے کہ مونچھ والے افراد سالانہ ۵۰ ڈالر مالیت کا مشروب ضائع کر دیتے ہیں۔ مشروب پیتے وقت اس کے قطرے مونچھ کو لگ جاتے ہیں اس طرح اس کا ضیاع ہوتا ہے۔ برٹش پریس ایسوسی ایشن کے مطابق گنیز بک آف ورلڈ نے ایک سروے کروایا جس میں اس بات کا پتہ چلا ہے کہ مونچھ والوں کی مونچھوں کے بالوں پر سالانہ ایک لاکھ ۶۲ ہزار ۱۹۷ قطرے مشروب لگ جاتا ہے۔

مونچھ والوں کی وجہ سے برطانیہ میں سالانہ ۶ لاکھ ڈالر کا مشروب ضائع ہو جاتا ہے۔ گنیز کے ترجمان نے بتایا کہ مونچھوں سے بچا کر اگر مشروب پیا جائے تو اس سے نقصان کا خدشہ نہیں رہتا۔ گنیز کے تخمینہ کے مطابق برطانیہ میں ۹۲ ہزار ۱۳۷۰ ایسے مشروب نوش ہیں جو مونچھ رکھتے ہیں۔ یہ لوگ اوسطاً ۱۸۰ فی صد سالانہ مشروب پی جاتے ہیں۔

مونچھیں ترشوانے پر پرتگالی سائنس دان کی تحقیق:

کیول فادر ایک پرتگالی سائنس دان ہے اس کی تحقیق کے مطابق انسانی ہونٹوں میں بڑے حساس اور تیز گلینڈز ہوتے ہیں جن کا تعلق بالواسطہ دماغ سے ہے اور یہی گلینڈز مرد اور عورت کے انفرادی تعلق سے رجحان بڑھاتے ہیں۔ اوپر کے ہونٹ کے گلینڈ میں ایسے ہارمونز پیدا ہوتے ہیں جن کے لیے بیرونی اثرات اور پانی بہت ضروری ہے۔ جب کہ یہ کام اگر مونچھیں بڑی ہوں تو نہیں ہوتا کیونکہ مونچھیں جب بڑی ہوں گی تو اوپر کے ہونٹ پر پانی بھی لگے گا اور بیرونی ہوائی اثرات سے بھی متاثر ہوگا ورنہ مونچھیں پانی اور ہوا کو روکے رکھتی ہیں اگر ان گلینڈز کو پانی اور ہوا نہ لگے تو اس سے دائمی نزلہ، مسوڑھوں کا ورم اور اعصابی کھنچاؤ پیدا ہو جاتے ہیں۔

موضوع: ۵۷

جانوروں کو پیار کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلام نے انسان کے حقوق کی حفاظت کے ساتھ ساتھ جانوروں کے حقوق کی بھی حفاظت کی تعلیم دی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیم ہمیں یہ بات سکھاتی ہے کہ جانوروں کے حقوق پورے کیے جائیں، ان کو مارا نہ جائے اور ان پر ان کی طاقت سے زیادہ بوجھ نہ ڈالا جائے اس کے علاوہ بھوکے جانور کو کھانا کھلانے پر احادیث میں ثواب بتلایا گیا ہے۔

قرآن کریم میں آتا ہے:

''نیک بندوں کے رزق میں سائل اور محروم کا حصہ ہوتا ہے۔''

سائل سے مراد ایسے سائل ہیں جو طاقت گویائی رکھتے ہیں یعنی انسان جو اپنے ہم جنس سے مانگ سکتا ہے۔ اور محروم سے مراد وہ جاندار ہیں جو یہ طاقت نہیں رکھتے اور بے زبان ہیں۔ بھوک پیاس کے وقت وہ انسان سے مانگ نہیں سکتے۔ چنانچہ اسلام میں بے زبان جانوروں کتوں، بلیوں، کوؤں، چیلوں، چڑیوں وغیرہ کو پانی اور غذا ان کے حسب حال دینا بڑا کار ثواب ہے۔

اسلام نے جانوروں کے آرام کا بھی خیال رکھنے کی تعلیم دی جیسا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''ایسے سایہ دار درختوں کے نیچے بول و براز (پیشاب پاخانے) کرنا جن کے نیچے انسان اور حیوان آرام کرتے ہوں اللہ تعالیٰ کی

اصلی نارل شکل میں واپس لینا ہے۔''

اسلام نے بھوکے جانور کو کھانا کھلانے پر آخرت میں اجر کی تعلیم دی جیسا کہ ایک فاحشہ عورت نے ایک کتے کو پیاس کے مارے گیلی مٹی چاٹتے ہوئے دیکھا۔ اس نے اپنے موزے میں کنوئیں سے پانی نکال کر اسے پلایا تو اسے جنت میں داخل کیا گیا۔

اسلام نے جانوروں کو مارنے کی بھی سخت ممانعت فرمائی جیسا کہ احادیث میں ارشاد نبوی ہے، فرمایا:

''کسی جانور کے منہ پر مارنا نہیں چاہیے اس سے اسے درد زیادہ ہوتا ہے اور اس کے بے کار ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔''

اسلامی تعلیمات کو ہم پڑھ چکے آئیے اب جدید سائنس جانوروں کو پیار کرنے اور ان کے حقوق کا خیال رکھنے پر کیا کہتی ہے۔ ملاحظہ فرمائیں:

جانور پر محبت سے ہاتھ رکھیے اور بلڈ پریشر کم کیجیے، ایلن بیکر کی تحقیق:

ایلن بیکر نامی ایک محقق نے آج سے تقریباً پانچ برس قبل یہ بات دریافت کی تھی کہ جانوروں پر ہاتھ پھیر کر بلڈ پریشر کم ہو سکتا ہے۔

اپنی گائے کو پیار کیجیے:

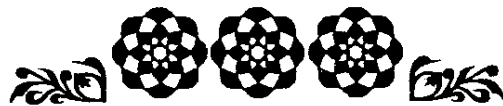
اپنی ڈیری (شیر خانے) کی گائے کے ساتھ نرمی اور ملائمت کا سلوک کیجیے۔ یہ ایک ڈیری کے نگران نے ڈیری کے عملے کو مشورہ دیا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ جب گائے غصے میں ہوتی ہے تو پورا دودھ نہیں دیتی، بلکہ تھوڑا دودھ روک لیتی ہے۔ اور وہ یہ بھی کہتا ہے کہ اگر گائے کو پوری طرح نہ دوہا جائے اور کچھ حصہ چھوڑ دیا جائے تو اس میں التہاب الثدی (تھنوں کا ورم) کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔

وہ انسان جن کو مویشیوں سے سابقہ ہے ان کو اپنے جانوروں سے مہربانی کے ساتھ پیش آنا چاہیے، اگر وہ یہ چاہتے ہیں کہ وہ ان سے خوش رہیں اور دل سے ان کی خدمت انجام دیں۔ گائے سے پورا دودھ حاصل کرنے کے لیے ایک چیز کی ہمیشہ اور ہر حالت میں ضرور باقی رہے گی اور وہ ہے حسن سلوک۔

اور ہم کہتے ہیں کہ اس حسن سلوک کو صرف ڈیری فارم تک ہی محدود نہیں رہنا چاہیے۔

برطانیہ میں جانور کو مارنے پر سزا کے قوانین:

کسی زمانے میں پالتو جانوروں کی اتنی عزت کی جاتی تھی کہ انہیں قانونی حقوق دیے گئے تھے۔ ۱۸۲۴ء میں برطانیہ میں ایک قانون کے ذریعے سے گھوڑوں کو سختی سے مارنے کی ممانعت کر دی گئی۔

موضوع:۶۷

مریض کی عیادت

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

مریض کی عیادت کرنا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت مبارکہ ہے، آپ مریض کی عیادت کرتے، اس کے احساسات کے متعلق دریافت فرماتے، اس کے مرض کے بارے میں اسے تسلی دیتے اور اس کی خواہش معلوم کرتے اور اس کی پیشانی پر اپنا مبارک ہاتھ رکھتے اور گاہے گاہے اس کے سینے پر ہاتھ پھیرتے اور اس کے لیے دعا فرماتے:

لاباس طهور ان شاء الله

''پریشانی کی کوئی بات نہیں۔ انشاء اللہ جلد صحت ہو جائے گی۔''

کیا یہ حسن علاج اور کمال لطف کا اظہار نہیں ہے؟

عیادت کے بارے میں احادیث نبوی:

مریض کی تکلیف کو کم کرنے کے لیے شریعت نے ایک اور تجویز بھی پیش کی ہے اور یہ نفسیاتی علاج میں شمار ہو سکتا ہے وہ ہے مریض کی بیمار پرسی۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم بیماروں کی بیمار پرسی ضرور کرتے اور ان کی تکلیف میں برابر کے شریک رہتے آپ اپنے دوستوں سے فرماتے بیمار کی بیمار پرسی ہر مسلمان کے فرائض میں سے ہے۔

(بخاری، شمائل ترمذی)

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام جب کسی کی بیمار پرسی کے لیے تشریف لے جاتے تو

مریض کو دلاسہ دیتے پیشانی پر ہاتھ رکھتے نبض دیکھتے اور تسلی دیتے اور اس کی صحت کی دعا فرماتے آپ فرماتے ان شاء اللہ خیر ہوگی اور صحت نصیب ہو جائے گی۔

(بخاری، شمائل ترمذی)

آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام مریض کی بیمار پرسی میں دوست دشمن مومن و کافر اور میں فرق روا نہیں رکھتے تھے آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام ایک دفعہ ایک یہودی کی بیمار پرسی کے لیے بھی تشریف لے گئے اور ایک منافق کی بھی بیمار پرسی کی۔

(مسلم، ابوداؤد، اخلاق و آداب)

عبداللہ ابن ثابت نامی ایک صحابی بیمار ہو گئے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم ان کی بیمار پرسی کے لیے تشریف لے گئے وفات کا وقت تھا بے ہوش تھے آپ نے ان کو آواز دی وہ بے ہوشی کی وجہ سے آواز نہ سن سکے تو آپ نے فرمایا افسوس کہ ہم تمہارے لیے کچھ نہ کر سکے جب عورتوں نے یہ بات سنی تو رونے لگیں لوگوں نے ان کو منع کرنا چاہا آپ نے فرمایا ان کو مت روکو البتہ موت کے بعد رونا جائز نہیں ہے۔ (ابوداؤد کتاب الجنائز)

سنن ابن ماجہ میں حضرت ابو سعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الاجل فان ذالك لا يرد شيئا وهو يطيب

"جب تم مریض کے پاس جاؤ تو اس کی اجل کو مہلت دو یعنی صحت و خیریت کی باتیں کرو۔"

عیادت سے متعلق احادیث نبوی میں مریض کی عیادت، مریض سے حسن سلوک سے پیش آنے، مریض کو دلاسہ دینے اور مریض کے لیے دعا کرنے کا ثبوت ملتا ہے یہ ہم سب مسلمانوں کا فرض ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی عیادت

وجہ سے دماغ کے جو حصے ماؤف ہوجاتے ہیں وہ خون کی بہتر فراہمی کے باعث پھر فعال ہوجاتے ہیں۔ یوں سمجھئے کہ خون کی فراہمی بہتر ہونے سے نظام تحول بہتر ہوتا ہے اور اعصاب کی کارکردگی بہتر ہوجاتی ہے۔

ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ اگر نفسیاتی معالجہ اور دوا دونوں کے امتزاج کو آزمایا جائے تو مریض پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ ایک ماہر کا کہنا ہے کہ اگر مریض کی بات پوری طرح سن لی جائے تو اس کی بڑی اہمیت ہے۔ ان کا خیال ہے کہ گفتگو کے ذریعے سے یہ طریق علاج عام باتوں یا عام گفتگو سے بہت زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔ اس طریق علاج میں عام سطحی گفتگو کی طرح جلدی جلدی باتیں نہیں ہوتیں بلکہ اس علاج کے دوران گہرائی میں جا کر گفتگو کی جاتی ہے تاکہ مریض کے اضمحلال کے پس پردہ جو مسائل ہیں وہ کھل کر سامنے آجائیں۔ دوران گفتگو معالج مریض کو ساتھ ساتھ ہدایات بھی دیتا رہے۔

متذکرہ تحقیقی مطالعے میں جن لوگوں کو شامل کیا گیا تھا ان سب نے شروع شروع میں یہ بتایا کہ وہ شدید ذہنی اضمحلال کی علامات کا شکار تھے۔ ان علامات میں وزن کم یا زیادہ ہونا، نیند میں گڑبڑ، تھکن اور زندگی میں بے کیفی شامل ہیں۔ اس تحقیقی مطالعے کے اختتام کے چھ ماہ بعد ایک جائزہ لیا گیا جس سے پتا چلا کہ نفسیاتی معالجے کے ذریعے سے جن مریضوں کو صحت ہوئی تھی ان میں سے کسی کو بھی دوبارہ یہ شکایت نہیں ہوئی۔

مریض کی تیمارداری اور بی ایل براسیو کی تحقیق:

یورپی تحقیق داں بی ایل براسیو کہتے ہیں:

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ آج کے ہسپتالوں میں فنیات انجینئری، کاروباری نظم ونسق، کمپیوٹر اور دیگر خودکار مشینوں کے ذریعے سے تشخیص وعلاج کے طریقوں نے علاج اور

تیمارداری کو میکانکی بنادیا ہے اور ان میں انسانیت کا عنصر مفقود ہوگیا ہے۔اس سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ تیمارداری کا معیار گرگیا ہے۔ایک مریض کی ضروریات جسمانی،نفسیاتی اور معاشرتی نوعیت کی ہوتی ہیں اور معیاری تیمارداری کا فرض ہے کہ وہ ان تینوں قسم کی ضرورتوں کو پورا کرے۔آج کل مریض کے لیے اپنی ضرورتوں کا بیان کرنا بھی مشکل ہوگیا ہے۔اسے ایک یا دو مشیروں سے واسطہ پڑتا ہے ان سب سے وہ ناواقف ہوتا ہے۔اس کا اپنا معالج بھی اکثر اسے دیکھنے آتا ہے لیکن اس کے پاس بالعموم اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ تفصیل سے گفتگو کرسکے اور تشخیص،امکانی اسباب اور متوقع کیفیت وعلاج پر روشنی ڈال سکے۔

مریض کی تیمارداری اور ۱۵۰ مریضوں کا مشاہدہ:

ہر آدمی کو زندگی میں کبھی بیمار اور کبھی تیماردار بننا پڑتا ہے،اس لیے تیمارداری سے سب واقف ہیں۔یہ بھی سب جانتے ہیں کہ ایک اچھے معالج کا انداز بیمار پرسی کیسا ہونا چاہیے،لیکن اس بات کا ٹھیک ٹھیک جواب چاہیے کہ وہ عناصر کیا ہیں جو تیمارداری کو مؤثر بناتے ہیں؟

نیو میکسیکو کے اسکول برائے طب میں محققین نے ایک یک رخی آئینے کے پیچھے چھپ کر پندرہ ماہرین طب اور ایک سو پچاس مریضوں کے درمیان باہم دگر عمل اور رد عمل کا بہ غور مشاہدہ کرکے یہ عناصر معلوم کرنے کی کوشش کی۔اس تاثراتی مشاہدے کے بعد انھوں نے ہر مریض سے بالمشافہ مل کر بھی متعلقہ ڈاکٹر کے رویئے کے بارے میں پوچھا۔پھر ان عناصر کے بارے میں اپنی رائے قائم کی ہے۔

(کلینیکل ریسرچ،فروری ۱۹۸۰ء)

ان کی اس رائے کے مطابق پانچ امتیازی خصوصیات ایسی ہیں جو مریضوں کو حد درجہ مطمئن کرتی ہیں:

مریض کے پاس آکر خندہ روئی کا مظاہرہ کرنا، مریض کو اس کی صورتِ حال سے پہلے ہی آگاہ کر دینا جو آئندہ ملاقات میں پیش آسکتی ہو، مریض کی باتیں توجہ اور آمادگی سے سننا، مریض کو اچانک کسی تذبذب کی حالت میں چھوڑ کر نہ جانے کا پورا خیال رکھنا، مریض کا حال سن کر اس پر دل جمعی سے غور کرنا۔

عمومی طور پر وہ معالج بہت زیادہ ”تشفی بخش“ قرار پائے جو اپنا زیادہ وقت مریضوں پر صرف کرتے تھے، اس کے مقابلے میں مریضوں کو ان باتوں سے کوئی سروکار نہ تھا کہ معالج کی شکل و شباہت کیسی ہے، کس عمر کا ہے، کس مزاج اور کس عادت کا ہے، اس کی مریض سے گفتگو پر آمادگی یا آیا وہ اس قابل ہے کہ مریض کی ذہنی سطح کے مطابق بات کر سکتا ہے یا یہ کہ اس نے کتنی مرتبہ مریض کو دیکھنے کا ناغہ کیا ہے وغیرہ وغیرہ۔

ایک ڈاکٹر کی تحقیق:

ایک مرتبہ میں ایک معروف سوشل ورکر کے گھر پر مدعو تھا، میرے علاوہ اور بھی کئی مہمان وہاں بیٹھے ہوئے تھے، ان میں سے ایک ڈاکٹر تھا جو پچھلے دنوں ہی فوج کی ملازمت چھوڑ کر آیا تھا اور اپنی پرائیویٹ پریکٹس کر رہا تھا، وہ کہنے لگا:

”عسکری اور شہری زندگی کے تجربات سے مجھے پتہ چلا ہے کہ آج کل کے مریضوں کی تکالیف میں تبدیلی آ گئی ہے، ان میں سے زیادہ تعداد کو دوائیں دینے کی بجائے ان کے خیالات کے رخ کو بدلنے کی ضرورت ہوتی ہے، ان کی سوچ کا طریقہ صحت مند ہونا چاہیے۔ وہ جسمانی طور پر اتنے بیمار نہیں ہوتے جتنے خیالی اور ذہنی طور پر بیمار ہوتے رہتے ہیں۔ ان کے اندر خوف، خواہش، احساسِ کمتری اور گناہ کی ایک پیچیدہ آمیزش کا عمل جاری رہتا ہے، ان کا علاج کرتے وقت ڈاکٹر کو ماہرِ نفسیات ہونا بھی ضروری ہے۔“

حاصل کر لے گا۔ لہٰذا جو شخص طبیب کامل بننا چاہتا ہے اسے چاہیے
کہ اوپر بیان شدہ امور کا خاص خیال رکھے انہیں اپنی سیرت کا جزو
بنائے۔ ان سے غافل نہ ہو۔ اگر وہ ایسا کرے گا تو مریضوں کا
علاج کامیابی سے کر سکے گا۔ لوگ اس پر اعتماد کریں گے اور محبت
سے اس کی طرف کھنچے چلے آئیں گے اور اس سے ہمدردی کریں
گے۔'' (طب العرب ہنرواسطی)

مسلمان جب سائنسی کارنامے سرانجام دے رہے تھے اس وقت ان کا طرز عمل یہی تھا کہ وہ ہر آن ایجادات اور تجربات میں مصروف رہا کرتے تھے۔ اس سلسلے میں مسلمانوں میں سے ابوبکر زکریا رازی، جابر بن حیان، اور ابن الہیثم کے نام بطور خاص پیش کیے جا سکتے ہیں جن کی تحقیق پسند طبیعتوں کا اعتراف غیر مسلموں نے بھی کیا ہے۔
مثلاً ہوم یارڈ اپنی کتاب ''بانیان کیمیا'' میں جابر بن حیان کے حوالے سے لکھتا ہے:

''کیمیا میں سب سے ضروری چیز عملی کام اور تجربہ ہے جو شخص ایسا
نہیں کرتا وہ فن میں مہارت حاصل نہیں کر سکتا۔ اس لیے اے
میرے بیٹے تو ہمیشہ تجربات کیا کر۔
کسی سائنس دان کو اس بات پر خوش نہیں ہو جانا چاہیے کہ اس کے
پاس بہت سی معلومات ہیں اسے صرف اس بات پر خوش ہونا
چاہیے کہ اس نے تجربہ کس قدر حاصل کیا ہے۔''

اسی طرح کے متعدد بیانات ابن الہیثم کے بارے میں بھی موجود ہیں۔

عیادت یا عبادت:

دکھ سکھ انسان کی زندگی کے ساتھ ہیں۔ بیماری یا صحت پر کسی کا اختیار نہیں، مگر ایک بات جو ہم سب کو پریشان کیے رکھتی ہے وہ یہ ہے کہ ہمارے رشتے داروں،

دوستوں یا شناساؤں میں اگر کوئی بیمار پڑ جائے یا اللہ نہ کرے کسی حادثے سے دوچار ہو کر صاحب فراش ہو جائے تو اس کی عیادت کے صحیح طور طریقے یا اصول کیا ہیں؟

عموماً ہم کسی ایسی پریشان کن خبر سے تھوڑی دیر کے لیے بدحواس ہو جاتے ہیں اور سمجھ نہیں پاتے کہ اس صورت حال میں ہمارا کیا فرض ہے۔ بدقسمتی سے اس کا کوئی تیار شدہ حل یا رہنما اصول نہیں ہے جو تمام حالات میں یکسر کارگر اور قابل عمل ہو۔ بہ ایں ہمہ تھوڑے غور و فکر سے چند اہم اقدامات کی نشان دہی کی جاسکتی ہے۔ جن پر عمل کر کے ہم مریض یا اس کے رشتے داروں اور تیمارداروں کی ذہنی اذیت یا دلی کیفیات کو کسی نہ کسی حد تک کم ضرور کر سکتے ہیں۔

اگر حالات اجازت دیں اور ممکن ہو تو سب سے پہلا اقدام یہ ہونا چاہیے کہ ہم فوراً مریض کے پاس پہنچیں اور اسے دلاسا دیں، اپنے جذبات، احساسات اور فکر کا اظہار کریں اور پوری سنجیدگی سے یقین دلائیں کہ ہم اس کی جلد اور مکمل صحت کے لیے دعا گو اور متمنی ہیں۔

آپ کی بروقت آمد اور ہمدردی کے چند کلمات ایسے لوگ عرصے تک شکریہ کے ساتھ یاد کرتے رہیں گے۔ عیادت کے لیے جانے کے اس کار خیر میں آپ کو دلی طمانیت ہوگی۔

اگر مریض دوسرے شہر، مقام یا ملک میں ہو تو اس کے نام آپ کا مختصر مزاج پرسی اور استفسار صحت کا خط ''ٹانک'' کا کام دے گا۔ محکمہ ڈاک وتار کے پاس ایسے مواقع کے لیے بنے بنائے تار ہوتے ہیں جو معمولی قیمت ادا کر کے بھیجے جاسکتے ہیں۔ آپ کا اخلاقی فریضہ بھی ادا ہو جاتا ہے، رقم بھی کم خرچ ہوتی ہے اور مریض بھی خوش ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ آج کل بازار میں بنے بنائے بے حد خوب صورت ''جلد صحت یاب ہو جائیے'' کارڈ بھی ملتے ہیں جو پڑھے لکھے طبقے میں بہت مقبول ہیں۔

لیکن ایک بات عام طور پر محسوس کی گئی ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ یا تو عیادت کے لیے جانے کو اہمیت نہیں دیتے یا اسے فرض نہیں گردانتے یا عیادت کے صحیح آداب سے پوری طرح واقف نہیں، ہم لوگوں نے کبھی یہ سوچا ہی نہیں کہ عیادت کے بھی کوئی طور طریقے ہو سکتے ہیں جو اپنائے جائیں۔ راقم الحروف خود ایسے نادانوں میں سے ہے کہ تمام عمر انجانے میں عیادت کے بیشتر اصولوں کی صریحاً خلاف ورزی کرتے رہے اور اب بھی انجانے میں کرتے جاتے اگر مریض (بلکہ مریضہ) ہماری اپنی بہن نہ ہوتیں۔

وہ سخت ترین بیماری کی صعوبتیں جھیل کر تین ماہ بعد صحت یاب ہوئیں۔ ان تین ماہ میں خاندان بھر کے اعزاء و اقرباء، دوست احباب، پڑوسی، محلے دار، بچوں کے دوستوں کے والدین، بیٹیوں کے سسرالی عزیز وغیرہ کا ایک لامتناہی سلسلہ رات دن بندھا رہا جو ہمارے گھر اور شہر کے ان مختلف ہسپتالوں میں (جہاں جہاں وہ زیر علاج تھیں) یا صحت یابی کے بعد، ہمارے گھر آتے رہے اور اب تک آ ہی رہے ہیں۔

مگر حق بات یہ ہے کہ اگر ہم برائے عیادت آنے والوں کے ممنون ہیں کہ انہوں نے آنے کی زحمت کی، اپنا وقت نکالا، آمد و رفت میں پیسہ خرچ کیا اور ہمیں دلاسا دیا تو یہ بھی سچ ہے کہ ہمارے جملہ افراد خانہ کو کئی ایسے تجربے ہوئے جو خوش گوار نہیں تھے۔

مثلاً لوگوں کا وقت بے وقت مسلسل (اپنی سہولت سے) آئے جانا، بہت دیر تک بیٹھے رہنا، ان کی مسلسل خاطر تواضع اور غیر ضروری مشورے، بے وقت کی لاتعلق گفتگو، جب کہ ہمارا پورا گھر (خاکم بدہن) کسی بری خبر سننے کے خوف سے غیر شعوری طور پر سہما ہوا تھا۔

عیادت کے بارے میں سروے رپورٹ:

ہمارے گھر کے تمام افراد کے برائے عیادت آنے والوں کے بارے میں اپنے اپنے تاثرات اور تجزیے تھے جنہیں سن کر ہم سب اپنی اپنی جگہ متعجب اور افسردہ

ہوئے پھر خیال آیا کہ بالکل ہماری طرح دوسرے لوگوں کے بھی اپنے تجربے ہوں گے تو پھر کیوں نہ ایک چھوٹا سا سروے کیا جائے اور اس موضوع پر دیگر لوگوں کے تبصرے اور آرا کو مرتب کی جائیں۔

اس سروے میں اگر چہ بہت سے لوگوں نے اکثر تاثرات مشترک تھے۔ تاہم ہمارے خاندان کے دیگر افراد، خواتین خانہ، صاحب خانہ، ملازمت پیشہ خواتین و حضرات، طلبہ و طالبات وغیرہ نے، ہمارے اصرار یا درخواست پر کھل کر اپنی رائے کا اظہار کیا۔

چونکہ ہم سب ہی کسی نہ کسی وقت بیمار، یا تیماردار یا عیادت کنندہ کا رول ادا کرتے ہیں، اس لیے شاید مندرجہ ذیل مختلف الخیال لوگوں کی آرا، سب ہی کے لیے مفید نہ سہی لمحہ فکریہ ضرور ثابت ہوں گی۔ ان میں سے چند یہ ہیں:

- جہاں تک ممکن ہو عیادت کے لیے جاتے وقت چھوٹے بچوں کو ہرگز ساتھ نہ لے جائیں۔
- بالکل صبح سویرے یا رات دیر گئے عیادت کے لیے نہ جائیں اس لیے کہ پتا نہیں کہ مریض کس کیفیت سے گزر رہا ہے۔
- مریض (خصوصاً مریضہ) کے کمرے میں سگریٹ، بیڑی یا سگار ہرگز نہ پئیں۔ یہ اخلاقی ظلم ہے۔
- اگر آپ کے پہنچنے کے وقت پر مریض کھانا کھا رہا ہو تو دوسرے کمرے میں انتظار کریں۔
- خدا کے واسطے مریض کے ساتھ کھانے میں ہرگز شرکت نہ کریں خواہ وہ کتنا ہی اصرار کیوں نہ کرے۔
- ایسے لوگ جو عادتاً زوردار قہقہہ لگاتے، چھینکتے، کھانستے یا ڈکار لیتے ہیں مریض کے بستر کے پاس اپنی ان عادت میں خدا احتیاط برتیں۔

- مریض کی عیادت جہاں تک ہو سکے، مختصر اور مناسب ٹائم پر ختم کر دیں، پتا نہیں ہم سے پہلے، یا بعد میں عیادت کے لیے کتنے لوگ آئے ہوں گے یا آئیں گے اور اس وجہ سے گھر کے لوگ مسلسل مصروف ہوں گے۔
- بہتر ہے عیادت کے لیے جاتے وقت ہلکے پھلکے تحائف مثلاً پھل، بسکٹ اخبار یا رسائل لے جائیں۔
- مریض سے اپنے اپنے تعلقات اور حالات پر منحصر ہے مگر مریض کی عیادت کا ایک پاکیزہ طریقہ یہ بھی ہے کہ چپکے سے یا کسی بہانے سے اس کی چھوٹی موٹی مالی مدد کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو صدق دل سے مریض کی ہمت بندھائیں اور اسے یقین دلائیں کہ ہم اس کی صحت کلی کے لیے متمنی اور دعا گو ہیں۔ دوسرے مریضوں یا اموات کا ذکر نہ کریں۔
- گو کہ ہم سب کے لیے یہ تسلیم کرنا مشکل ہے مگر سچ یہ ہے کہ نہ ہم اتنے مقبول ہیں اور نہ شیریں کلام، اس لیے بہتر ہے ہم اپنی حقیقی یا تصوراتی کامیابیوں کا تذکرہ کسی اور وقت کے لیے اٹھا کر رکھ دیں۔
- بعض لوگ اپنی سادہ لوحی میں، مرض کی تشخیص، علاج، معالج، دوا خانوں، اور غذا وغیرہ کے بارے میں بلا تکلف اور بغیر طلب کیے اظہار رائے کرتے ہیں اور مصر بھی ہوتے ہیں کہ ان پر عمل کیا جائے۔ ظاہر ہے یہ حرکت نامناسب ہے اور مریض نیز تیمارداروں کے ساتھ زیادتی کے مترادف ہے۔ بغیر طلب کیے مشورہ دینا نادانی ہے۔ دوسرے یہ کہ ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہیے کہ آیا ہم کوئی مستند اور مفید مشورہ دینے کے مجاز بھی ہیں۔
- اکثر مریض، عادتاً، اپنا کا مزاج دریافت کرنے پر اپنی پوری زندگی بھر کی بیماریوں اور علاج کی تفصیل ہر کس و ناکس کو مزے لے لے کر سناتے ہیں۔

ایسے موقع پر عیادت کرنے والوں پر لازم آتا ہے وہ ضبط وتحمل سے ان کی پوری باتیں سن لیں کیوں کہ اس دنیا میں ہزاروں لوگ ایسے بھی ہیں جو محبت اور ہمدردی کے دو کلمات سنتے ہی بے اختیار اپنی ناکامیوں، محرومیوں اور مصائب کی تفصیل بیان کرنا شروع کردیتے ہیں کہ پہلی بار کوئی سننے والا ملا ہے۔اس لیے محض اخلاقاً مریض کی روداد سن لیں۔

- بہتر ہے عیادت کے لیے جانے والی خواتین زرق برق لباس پہنے، فل میک اپ کیے، پرفیوم چھڑکے، عطروعنبر میں ڈوبی، زیورات میں لدی پھندی ہنستی قہقہہ لگاتی ہوئی مریض کے گھر میں داخل نہ ہوں، پتا نہیں مریض یا اس کے تیماردار اس وقت کن حالات سے گزر رہے ہیں۔

کسی بھی گھر میں افراد خانہ میں سے کسی ایک کے صاحب فراش ہوجانے سے پورے گھر کا نظام درہم برہم ہوجاتا ہے۔ چھوٹے چھوٹے اور مختصر مکانیت کے گھروں میں مریض کے لیے کوئی خاص حصہ یا کمرہ مختص کرنے سے گھر میں گنجائش مزید کم ہوجاتی ہے۔ اب اس حالت میں اگر عیادت کرنے والے رات کو دیر گئے تک مریض کے گھر بیٹھے رہیں تو افراد خانہ منتظر رہتے ہیں کہ مہمان جائیں تو گھر والے کھانا کھائیں، پھر دسترکوان صاف ہو، برتن کچن میں رکھے جائیں، صبح آفس یا دکان جانے والے اپنے کپڑوں وغیرہ کی تیاری کریں۔ مائیں اسکول جانے والے بچوں کی کتابیں، بستے، یونیفارم وغیرہ کا رات ہی میں بندوبست کرلیں کیونکہ چھوٹے گھر میں، گھر کا بڑا کمرہ ہی ڈرائنگ روم، لونگ روم، سلیپنگ روم وغیرہ سب ہی ہوتا ہے جس میں مہمان کی موجودگی گھر کے ٹائم ٹیبل کو درہم برہم کردیتی ہے، اس لیے بہتر ہے کہ عیادت کرنے والا ان باتوں کی پیش قیاسی کر کے اپنی عیادت مختصر ترین وقفہ میں ختم کر کے لوٹ جائے۔

- اگر دوران عیادت آپ یہ محسوس کریں کہ میزبانوں نے آپ پر خاص توجہ نہ دی یا بے رخی برتی تو یہ خیال کر کے ان کو درگزر کر دیں کہ مسلسل بیمار اور مہمانوں کی خدمت سے وقتی طور پر وہ لوگ چڑ چڑے ہو گئے ہوں گے۔
- مریض کے تیماردار لوگ اپنی روایتی خوش اخلاقی میں آپ کی ممکنہ خاطر تواضع کرتے ہیں مگر ہمیں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ایسے وقت تیمارداروں سے مزید کسی کھانے یا مشروب کی توقع ہرگز نہ کریں خواہ کتنی ہی بے تکلفی کیوں نہ ہو۔
- اگر کبھی ایسا ہو کہ ایسے مریض کی علالت کے بارے میں آپ کو خبر ملے جس سے آپ کی پرانی رنجش چلی آ رہی ہے تو از راہ کرم ایسے وقت فوراً اس کی عیادت کے سنہری موقع کو ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

اپنے حافظے کو مزید تازہ کرنے کے لیے آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے اخلاق حسنہ کا یہ واقعہ یاد کر لیں:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ہر روز ایک ایسے راستے سے پابندی سے گزرا کرتے تھے جس پر ایک یہودی کا مکان تھا۔ وہ جب دیکھتا کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی تشریف آوری ہے تو عین اس وقت اپنے گھر کا کوڑا کرکٹ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے جسم اطہر پر پھینک دیا کرتا تھا۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم اس یہودی کی اس نازیبا حرکت پر ناراض یا غصہ ہونے کے بجائے اطمینان سے اپنے کپڑوں سے کچرا جھٹک دیتے اور اس یہودی کے لیے دعائے خیر کرتے کہ اللہ اسے نیک توفیق دے۔

ایک بار جب حسب معمول آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم اس کے گھر کے سامنے سے گزرے تو اس نے کچرا نہیں پھینکا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو تعجب اور تشویش ہوئی تو اس کا دروازہ کھٹکھٹایا اور وجہ پوچھی۔ اس کی بیوی نے بتایا کہ وہ بیمار ہے۔ حضور

اقدس صلی اللہ علیہ وسلم عیادت کے لیے اس کے پاس پہنچے، یہودی حیرت زدہ اور شرمسار ہوگیا کہ اس کے سامنے وہ عظیم ہستی ہے جس کے جسم اطہر پر وہ روزانہ کچرا پھینکتا تھا۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے بے حد ملائمت اور محبت سے اس کی بیماری کے بارے میں دریافت کیا اور اللہ تعالیٰ سے اس کی صحت کے لیے دعا کی جس پر وہ یہودی بے حد شرمندہ ہوا اور آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے اخلاق حمیدہ سے متاثر اور قائل ہو کر معافی طلب کی اور فوراً اسلام سے مشرف ہو گیا۔

اسی سروے میں ہم نے اپنی ایک عزیزہ سے عیادت کے طور طریقوں پر ان کا تبصرہ مانگا جو اچھی خاصی پڑھی لکھی ہیں، دو بچوں کی ماں ہیں اور ایک پرائیویٹ کالج میں لیکچرر ہیں۔

انہوں نے مختصراً اپنے خیالات بتائے اور پھر شکایت بھرے لہجے میں کہا: ''بھائی جان، آپ نے میری کبھی عیادت نہیں کی۔''

ہم نے چونک کر کہا: ''بہن! ہمیں پتا نہیں تھا کہ تم بیمار بھی ہو۔''

اس پر اس نے اسی لہجے میں کہا: ''بھائی جان! میں تو آپ کو بہت جہاں دیدہ سمجھتی ہوں، اس لیے پوچھ رہی ہوں کہ کیا انسان کے بیمار ہونے یا مریض گردانے جانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ صاحب فراش ہو، کمبل جسم کے گرد لپٹا ہوا ہو اور سر پر رومال بندھا ہوا ہو، سائڈ ٹیبل پر کچھ دواؤں کی بوتلیں، انجیکشن، کیپسول اور کچھ نیلی پیلی گولیاں رکھی ہوئی ہوں؟ کیا مجھ جیسی خاتون خانہ اور برسر روزگار خاتون بیمار کہلائے جانے کی مستحق نہیں ہے جس کی عیادت نہ سہی کبھی کبھار رسمی مزاج پرسی ہی کر لی جائے۔ کیا آپ مرد حضرات کے لیے اخلاقی دنیا کی تمام مراعات ''جملہ حقوق محفوظ'' کے زمرے میں آتی ہیں، کیا مرد کی گھریلو کام کاج میں ذمے داری بس اسی وقت ختم ہو جاتی ہے جب وہ اپنی تنخواہ بیوی کے ہاتھ میں تھما دے اور پھر سارا مہینہ گھر کے کسی

کام کاج میں ہاتھ نہ بٹائے، صرف اخبار اور رسائل پڑھتا رہے یا ٹی وی دیکھتا رہے؟ کیا خانہ داری، کھانا پکانا، خرید و فروخت، بچوں کے اسکول کے مسائل، ذمے داریاں، ان کو ہوم ورک میں مدد دینا، خاندان بھر کی اخلاقی ذمے داریاں نبھانا اور حساب کتاب رکھنا صرف اور صرف خاتونِ خانہ کی ذمے داری ہے؟ کیا ایسی مصروف، متفکر، متوحش، مغموم اور مضمحل خاتون بیمار کہلائے جانے یا مریض ہونے کی شرائط پر پوری نہیں اترتی جس کی عیادت کے لیے دو چار رسمی جملۂ ہمدردی ہی کہہ دیے جائیں؟ کیا یہ صرف شوہر حضرات ہی کا حق ہے کہ ذرا ان کے سر میں درد ہو تو پورے گھر کو تگنی کا ناچ نچا دیں اور بیوز زندہ در گور ہو بھی تو ان کے کانوں پر جوں تک نہ رینگے؟

ہم اس دھواں دھار تبصرے پر حیرت زدہ رہ گئے، مگر حقیقت یہ ہے کہ اس مسئلے پر بہت کچھ کہا گیا ہے اور کہا جا سکتا ہے، مگر حالات کی نزاکت دیکھتے ہوئے چپ رہنا ہی بہتر تھا۔

اس مختصر مضمون میں مختلف الخیال لوگوں کے تجربے اور تجزیے آپ کے سامنے پیش کیے گئے جن کو سن کر قائل ہونا پڑتا ہے کہ کچھ بھی ہو انسان احساسات و جذبات کا مجسمہ اور مرقع ہے جس طرح لکڑی میں آگ، بادل میں پانی، سیپ میں موتی اور آنکھ میں آنسو موجود بھی ہے اور پوشیدہ بھی بالکل اسی طرح ہم سب میں بیک وقت کچھ ظاہر اور کچھ مخفی احساسات کارفرما رہتے ہیں۔ قطع نظر اس کے کہ کوئی انہیں پڑھ سکتا ہے یا نہیں، مگر ہم سب اپنی ان خوبیوں اور خامیوں کے باوجود ایک دوسرے کی محبت، عزت، احترام اور جذبہ اخوت کے متمنی بھی ہیں اور ان سے شاکی بھی مگر، پھر بھی ایک دوسرے پر غلط یا صحیح، اپنا کوئی نہ کوئی حق سمجھتے ہیں۔ بقول شاعر ؎

درد دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو
ورنہ اطاعت کے لیے کچھ کم نہ تھے کرّ و بیاں

محبت اور اعتماد سے امراض کا علاج:

بورنی سیگل ایک تربیت یافتہ سرجن ہیں جن کا یہ خیال ہے کہ محبت سے سرطان کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ یہ صرف ان کا عقیدہ ہی نہیں بلکہ انہوں نے اپنی آنکھوں سے ہزاروں لوگوں کو صحت یاب ہوتے دیکھا ہے۔

ان کی کتاب ''محبت، طب اور معجزات'' امریکہ کی سب سے زیادہ بکنے والی کتابوں میں سے ایک ہے۔ سیگل نے لکھا ہے کہ:

''وہ اپنے مریضوں کی ایک فہرست رکھتے تھے اور انہیں ایک دوسرے سے رابطہ رکھنے میں مدد دیتے تھے۔ اب ان مریضوں کی تعداد اتنی بڑھ گئی ہے کہ ان کی فہرست رکھنا اور انہیں ایک دوسرے سے رابطہ قائم کرنے میں مدد دینا مشکل ہوگیا ہے۔''

وہ مزید لکھتے ہیں کہ:

''جن لوگوں کو یہ کہہ کر مایوس کردیا گیا تھا کہ ان کا مرض لاعلاج ہے، ان میں سے بہت سے لوگ آج بھی زندہ ہیں اور یہ تعداد اتنی بڑی ہے کہ ناقابل یقین معلوم ہوتی ہے۔''

دنیا بھر میں ان مریضوں کی تعداد ہزاروں میں ہے۔ کانفرنسوں اور اجلاسوں میں بہت سے مریض بورنی سیگل کے پاس آتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آپ نے ہم میں حوصلہ اور جذبہ پیدا کیا اور ڈاکٹر سیگل یہی جواب دیتے ہیں کہ حوصلہ اور جذبہ تو تمہارے اندر موجود تھا، میں نے تو بس اسے ابھارا ہے۔

بورنی سیگل نے ۳۰ سال قبل طب کا پیشہ اختیار کیا۔ ان کا مقصد انسانوں کی خدمت کرنا تھا، لیکن جب وہ کسی مریض کی مدد نہ کرپاتے تو انہیں بہت صدمہ ہوتا تھا۔ اس زمانے میں وہ جو ڈائری لکھتے تھے اس میں ایک صفحے پر یہ عبارت درج ہے:

''بعض اوقات تو یوں محسوس ہونے لگتا ہے گویا ساری دنیا سرطان

سے مر رہی ہے۔ میں جو پیٹ کھولتا ہوں اس میں یہ بیماری موجود
ہوتی ہے اور جب ہم مستقبل کے بارے میں سوچتے ہیں تو خوف
طاری ہو جاتا ہے۔ کتنے ہی مریض ایسے ہوتے ہیں جن سے مجھے
کہنا پڑتا ہے کہ افسوس آپ کا سرطان آپریشن کے قابل نہیں رہا۔''

بورنی سیگل نے اپنی کتاب میں بچوں کے معالجین کی ایک کانفرنس کا ذکر کیا ہے جس سے انہوں نے خطاب کیا تھا وہ لکھتے ہیں کہ اس کانفرنس میں بعض معالج دیر سے آئے اور تاخیر کی وجہ یہ بتائی کہ ہسپتال میں ایک دل چسپ کیس آ گیا تھا۔ یہ ایک بچہ تھا جو ذیابیطسی سبات (Diabatic Coma) میں جانے ہی والا تھا۔ انہیں اس طرز عمل پر بڑا افسوس ہوا، کیوں کہ اس سے وہ فاصلہ واضح تھا جو مریض اور معالج کے درمیان موجود تھا۔ ایک بے حد بیمار اور خوف زدہ مریض اور اس کے شدید پریشان والدین کو اگر ''دلچسپ کیس'' کہا جائے تو اس سے معالج کے طرز عمل کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

بورنی سیگل کا طریقہ یہ تھا کہ وہ اپنے مریض سے گھل مل جاتے اور کہتے کہ انہیں ڈاکٹر نہیں بلکہ بورنی کہہ کر پکارا جائے۔ وہ اپنے مطب کا ماحول بھی بے تکلفانہ رکھتے تھے۔ ۱۹۷۸ء میں انہوں نے ایک ورک شاپ میں شرکت کی جس کا اہتمام سرطان کے ایک ماہر اور ان کی ماہر نفسیات بیوی نے کیا تھا۔ اس کا موضوع تھا ''نفسیاتی عوامل، ذہنی اضمحلال اور سرطان'' ڈاکٹر سیگل نے اس ورک شاپ کے بارے میں لکھا:

''ہمیں ایک تحقیقی جائزے کی تفصیلات بتائی گئیں جس میں سرطان
کے ۱۵۹ مریضوں کو شامل کیا گیا تھا۔ ان مریضوں کے بارے میں
اندازہ تھا کہ وہ سب ایک سال کے اندر اندر ختم ہو جائیں گے۔
ان میں سے ۱۹ فیصد تو قطعی طور پر شفایاب ہو گئے اور ۲۲ فیصد رو بہ

صحت تھے۔ ان ۱۵۹ مریضوں میں سے بالآخر جو مرے انہوں
نے بھی اس سے دگنا عرصہ اس دنیا میں گزار لیا جتنے عرصے زندہ
رہنے کی ان کے بارے میں پیش گوئی کی گئی تھی۔''

سیگل نے معالجوں کی ایک تنظیم قائم کی جس کا نام Exceptional Cancer Patients رکھا۔ اچانک ان کے مریض شفایاب ہونا شروع ہو گئے۔ بورنی سیگل حیران تھے کہ یہ سب کیسے ہو رہا ہے، کیوں کہ انہیں سرجن کی تعلیم کے دوران جو کچھ بھی بتایا اور سکھایا گیا تھا، مریضوں کی یہ شفایابی اس کے بالکل برعکس تھی۔ ایک مریض نے سیگل کو بتایا کہ ان کے مریضوں کی حالت اس لیے بہتر ہوئی کہ سیگل نے انہیں امید کا پیغام دیا تھا اور انہیں اپنی زندگی پر کنٹرول حاصل ہو گیا تھا۔

سیگل کا خیال ہے کہ اگر آپ کی توقع کے مطابق آپ پوری طرح شفایاب نہ ہوں تو بھی امید بڑا سہارا دیتی ہے اور امید کا دامن تھامے ہم بہت سے کام کر لیتے ہیں۔ اگر کسی مریض سے امید بھی چھین لی جائے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ اسے اس کی موت کا فیصلہ سنا دیا گیا ہے۔

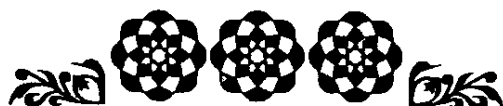
سیگل نے ۱۹۵۷ء کا ایک واقعہ بیان کیا۔ مسٹر رائٹ نامی ایک شخص کو لمف کا سرطان تھا۔ معالجین نے بتایا کہ وہ بمشکل ایک ہفتہ زندہ رہ سکے گا، لیکن مریض یہ سن کر مایوس نہیں ہوا۔ وہ بہت پر امید تھا خصوصاً اس لیے کہ اس نے ''کربیوزین'' نامی دوا کا نام سن لیا تھا۔ یہ ایک نئی جادو اثر دوا تھی۔ رائٹ نے دس دن تک یہ دوا استعمال کی اور واقعی اس دوا نے جادو کا کام کیا اور وہ ہسپتال سے گھر چلا گیا۔ چند ماہ بعد طبی دنیا میں اس نئی دوا کو رد کر دیا گیا۔ رائٹ کا اعتقاد اس دوا پر سے ہٹ گیا اور اس کی بیماری کی علامات پھر ظاہر ہونے لگیں تو معالجین کو یہ اندازہ ہو چکا تھا کہ رائٹ کو کربیوزین نے اتنا فائدہ نہیں پہنچایا تھا جتنا کہ اس کے عقیدے نے۔ چنانچہ معالجین نے اسے اس دھوکے میں رکھا کہ کربیوزین اب ایک نئے انداز اور نئی طاقت کے ساتھ تیار ہوئی ہے

پھر اسے اس دوا کے نام سے پانی کے انجکشن دیے گئے۔اس مصنوعی دوا یعنی پانی نے معجزانہ اثر دکھایا، لیکن اس کے بعد پھر اخباروں میں یہ خبر آئی کہ کربیوزین قطعی بے اثر ہے لہٰذا ایک بار پھر رائٹ کا اعتقاد ختم ہو گیا۔امید کا دامن ایسا ہاتھ سے چھوٹا کہ وہ دو دن کے اندر ہی چل بسا۔

ڈاکٹر سیگل نے بتایا کہ ایک چوتھائی سے لے کر ایک تہائی تک مریض جھوٹ موٹ کی دواؤں سے بہل جاتے ہیں۔انہیں جب یقین ہو جاتا ہے کہ انہیں اصل دوا دی جا رہی ہے تو ان پر اچھا اثر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔یہی اعتقاد کا عنصر ہے جس کی وجہ سے زیادہ تر قدیم معالجے اپنا جادو دکھاتے ہیں، خواہ وہ کسی مقدس جگہ کا پانی ہو، شفا بالعقیدہ ہو یا طلسم گر کا بہلاوا۔

ڈاکٹر سیگل نے مزید کہا:

> ''میرا یہ مقصد ہر گز نہیں کہ قدیم معالجوں کو پھر سے رائج کرنے کے لیے مغربی طریقہ ہائے علاج کو ترک کر دیا جائے، تاہم میں یہ ضرور کہوں گا کہ ہم شفا کی اس قوت کی طرف سے آنکھیں بند نہ کریں جو ہمارے اندر موجود ہے۔''

موضوع: ۷۷

کموڈ کا استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات

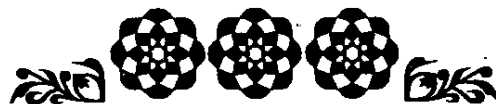
اسلامی تعلیمات ہمیں یہ بات سکھاتی ہیں کہ ایسے بیت الخلاء کو استعمال کیا جائے جو اونچا اٹھا ہوا ہو تا کہ حاجت کے وقت معدہ پر بوجھ پڑے اور زیادہ سے زیادہ غلاظت کا اخراج ہو اور ایسا بیت الخلاء ہو کہ حاجت کے وقت چھینٹے نہ اڑیں۔ ان دونوں باتوں کی نفی کموڈ کے استعمال میں پائی جاتی ہے جو کہ حالیہ زمانے میں ضرورت کے طور پر نہیں بلکہ فیشن پرستی اور مغرب کی اندھی تقلید کے طور پر استعمال کیا جارہا ہے۔ ذیل میں ہم کموڈ کے استعمال کے نقصانات پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

جاپان میں میڈیکل کانفرنس میں کموڈ کے نقصانات پر مقالہ:

ایک مشہور محقق کہتے ہیں کہ میں ۱۹۸۶ء میں حکومت پاکستان کا نمائندہ بن کر میڈیکل کانفرنس میں شرکت کے لیے ٹوکیو (جاپان) گیا۔ وہاں دس دن تک پروگرام تھا۔ شعبہ طب کے دس ہزار سائنسی مقالات پڑھے گئے۔ ایک دن صبح سے دوپہر تک کچھ مقالات تو اسلام ہی کے متعلق تھے۔ اس کے بعد جو مقالہ پیش ہوا وہ یہ تھا کہ قبض کے بارے میں تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو اشخاص اجابت کے لیے کموڈ استعمال کرتے ہیں ان کو قبض عمومی رہتی ہے۔ ان کے مقابلے میں جو اشخاص مشرقی طرز پر نیچے بیٹھ کر فارغ ہوتے ہیں ان کو قبض تنگ نہیں کرتی۔

کموڈ پر انسان بدن کا نچلا حصہ ٹیک کر اس طرح بیٹھتا ہے جیسے کرسی پر۔ ایک

مریض کے لیے یہ طرز نشست آرام دہ اور مفید ہوتی ہے۔ لیکن تندرست آدمی کے بدن میں گونہ کسل پیدا کرتی ہے۔ اس طرح بیٹھنے سے بدن سکون محسوس کرتا ہے۔ جس کے ساتھ امعاء مستقیم میں بھی سکون پیدا ہوتا ہے، ٹانگیں بھی پوری طرح نہیں کھلتیں۔ رانوں کا دباؤ پہلوؤں پر اور بالائی حصہ جسم کا اس آنت پر پوری طرح نہیں پڑتا جس سے اس کا منہ پوری طرح نہیں کھلتا اور اس کی حرکت دودی میں کسی حد تک رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اور فضلہ کا صحیح طور پر اور پورا اخراج نہیں ہوتا جو صحت کے لیے مضر ہوتا ہے۔

موضوع: ۷۸

بیت الخلاء میں بایاں پاؤں کے استعمال میں پہل

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ مسجد میں پہلے دایاں پیر داخل کیا جائے اور بیت الخلاء میں داخل ہوتے وقت بایاں پیر داخل کیا جائے۔

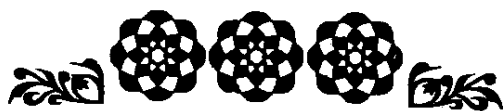
تازہ ترین ریسرچ:

تازہ ترین ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ اگر عین اس وقت ہارٹ فیل (دل کام کرنا چھوڑ دے) ہو جائے تو آدمی مسجد کے اندر گرے گا اور بیت الخلاء کے باہر گرے گا۔ جو غیر مسلمین اپنے ہاتھوں ان حکمتوں کا انکشاف کر رہے ہیں، کاش وہ ایمان بھی لے آئیں۔ اسلامی تعلیمات کی حقانیت تو اب اظہر من الشّمس ہو چکی ہے۔ اسلام قبول کرنے میں اب کوئی تکلف ہونا ہی نہیں چاہیے۔

بیت الخلاء میں جاتے وقت بایاں پاؤں پہلے رکھنے میں حکمت:

مستحب ہے کہ بیت الخلاء میں داخل ہوتے وقت پہلے بایاں پاؤں رکھا جائے کیوں کہ بیت الخلاء کثیف اور نجس مقامات میں سے ہے لہٰذا اس کے لیے بائیں پاؤں کو پہلے رکھنا حکمت قرار دیا۔ اس کی حکمت عملی یہ ہے کہ اگر انسان کو چکر آ جائے یا سکتہ یا ہارٹ فیل وغیرہ ہو جائے تو وہ بیت الخلاء میں نہ گرنے پائے بلکہ باہر کی جانب گرے اس لیے اسلامی تعلیمات نے اس نقطہ کو مدنظر رکھتے ہوئے انسان کی عزت و

عظمت کا خیال رکھا ہے۔ اگر انسان اسلامی تعلیمات کے خلاف عمل کرے گا یعنی بیت الخلاء کے اندر جاتے وقت دایاں پاؤں رکھے گا تو خدانخواستہ وہ جب بھی گرے گا تو بیت الخلاء کے اندر ہی گرے گا جس سے اس کا لباس اور جسم نجس ہو جائے گا جو اس کی توہین کا سبب بنے گا لہٰذا بیت الخلاء جاتے وقت بایاں پاؤں پہلے اور بیت الخلاء سے نکلتے وقت دایاں پاؤں پہلے رکھنے کی عادت ڈالی جائے تا کہ وہ بیت الخلاء کے اندر نہ گرنے پائے اس سے آپ اندازہ لگائیں کہ خداوند کریم نے انسان کی عزت و طہارت کا کتنا خیال رکھا ہے مگر پھر بھی ہم لوگ اس کے نافرمان ہیں۔

موضوع:۷۹

گرم چیزیں کھانے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

گرم کھانا اور احادیث نبوی:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں کھانے کا ایک پیالہ لایا گیا۔ جس سے بھاپ اٹھ رہی تھی اس پر آپ نے فرمایا اللہ تعالیٰ نے ہمیں آگ کھانے کا حکم نہیں فرمایا۔'' (مدارج النبوۃ)

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت کردہ حدیث میں ہے کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم گرم کھانے کو مکروہ جانتے تھے اور فرماتے تھے ٹھنڈا کر کے کھانا کھاؤ کیوں کہ اس میں برکت ہے اور گرم کھانے میں برکت نہیں ہے۔''

نیز حضرت اسماء رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ:

''جب حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس گرم کھانا لایا جاتا تو آپ اسے اس وقت تک ڈھانپ کے رکھے رہتے جب تک کہ اس کا جوش نہ ختم ہو جاتا۔ اور فرمایا کہ میں نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا ہے کہ سرد کھانے میں عظیم برکت ہے۔''

(مدارج النبوت اردو جلد اول)

اسی طرح حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے اس ارشاد پر کہ کھانے کو بہت گرم نہ

کھایا جائے۔ آج کے ڈاکٹر حضرات کہتے ہیں کہ غذا کا گرم کھانا معدہ میں خراش، جلن، اور تیزابیت پیدا کرتا ہے۔ اور معدہ کے درجہ حرارت کو اعتدال سے بڑھا دیتا ہے کیا آج کی یہ سب سائنسی تحقیقات قرآن وحدیث کے بتائے ہوئے طریقہ علاج کی تصدیق نہیں کرتیں؟ پھر یورپی ترقی سے متاثر ہوکر یہ نام نہاد دانشور کس منہ سے یہ کہتے ہیں کہ قرآن وحدیث کے بتائے ہوئے اصول اب مفید نہیں رہے اور یہ کہ دین اسلام پرانا ہو چکا ہے لہٰذا اب یہ قابل العمل نہیں ایسے لوگوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس نظریہ کو تبدیل کریں اور منصف نگاہ سے قرآن وحدیث کا مطالعہ کریں۔

گرم کھانے کے طبی نقصانات پر حکیم نور محمد کی تحقیقات:

حکیم نور محمد صاحب کہتے ہیں کہ:

اسلام ایک جامع اور فطری مذہب ہے۔ خدا کے برگزیدہ پیغمبر حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم دونوں عالم میں نجات دہندہ ہیں۔ حضور صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے بدنی علم سیکھنے کی فضیلت دینی علم سے بھی زیادہ بیان فرمائی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا اٹھنا، بیٹھنا، چلنا، پھرنا، اور کھانا پینا، قیامت تک دنیا بھر کے انسانوں کے لیے اعلیٰ ترین نمونہ ہے اور ابد تک رہے گا۔ پون صدی کی عمر کا طبیب ہونے کے لحاظ سے مجھے لاکھوں مریضوں کو دیکھنے اور علاج کرنے کا موقعہ ملا ہے۔ میرے مطب میں روزانہ درجنوں مریض معدہ وآنتوں کی خرابی اور غذا کے مناسب طور پر نہ ہضم ہونے کی وجہ سے علاج معالجے کے لیے آتے رہتے ہیں۔ تقریباً نصف صدی سے میں علاج معالجہ کے دوران لاکھوں مریضوں کو غذا کو بے قاعدگی سے کھانے کی وجہ سے بیمار ہوتے ہوئے دیکھ رہا ہوں۔ مجھ سمیت ہزاروں حکیم اور ڈاکٹر اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ تقریباً تین چوتھائی مریض غذا کھانے کے آداب اور قاعدوں کی خلاف ورزی سے ہی بیمار ہو جاتے ہیں۔ غذا کھانے کا طریقہ سیکھنے کے لیے ہمیں عرب کے چاند (محمد صلی

اللہ علیہ وسلم) کی بارگاہ اقدس کی خوشہ چینی کرنی ضروری ہے۔

اکیسویں صدی میں شاید ہی کوئی انسان آپ کو ایسا نظر آئے گا جو کھانے کو ٹھنڈا کرنے کے لیے پھونک نہ مارتا ہو۔ آج کے ترقی یافتہ دور میں دانتوں کی بیماریاں کسی انسان سے بھی پوشیدہ نہیں۔ یورپین ملکوں کے باشندے رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم کے طریقوں کی خلاف ورزی کی کافی سزا بھگت رہے ہیں۔ آپ کسی بھی یورپین ملک میں چلے جائیں، آپ کو ایک فیصد بھی کوئی پچیس سالہ مرد یا عورت ایسی نظر نہیں آئے گی جس کے قدرتی دانت قائم ہوں۔ پچیس سالہ عمر یعنی جوانی کے جوبن کا زمانہ اور قدرتی دانت سب غائب۔ ایشیا والے بھی اب اس گرفت میں آتے جا رہے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی دو تہائی معاشرہ دانتوں کی خرابی اور ماس خورہ (پائیوریا) جیسے امراض سے پریشان آپ کو ملے گا۔ میرا دعویٰ ہے کہ اگر ہم اپنے کھانے پینے کو رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت کے مطابق کر لیں تو دانتوں، حلق اور معدے اور آنتوں کی تین چوتھائی بیماریاں بغیر کسی دوا کے ہی دور ہو سکتی ہیں۔

یہ بات تو ہر شخص دیکھ سکتا ہے کہ ماس خورہ کے مریض کے منہ سے بدبو آتی ہے۔ یہ بدبو سڑی گلی غذا کے باریک ذرات سے جو دانتوں اور مسوڑھوں میں پھنسے ہوئے ہوتے ہیں، پیدا ہوتی ہے۔ مجھے سینکڑوں ایسے خوش پوش، خوب صورت اور اچھے تعلیم یافتہ اصحاب کو دیکھنے کا موقعہ میسر آیا ہے جو منہ کی بدبو کی وجہ سے بات کرنے سے شرماتے ہیں۔ ہفتہ میں دو چار مریض ایسے بھی آتے ہیں جن کا منہ پکا ہوا، زبان اور حلق میں چھالے ہوتے ہیں۔ بے چارے نمک اور مرچ والی غذا سے دور بھاگتے ہیں۔ بیش حساسیت (الرجی) سے ہونٹوں کا یکا یک موٹے ہو کر پھول جانا بھی میں اکثر مریضوں میں دیکھ رہا ہوں۔

آپ غور فرمائیں کہ طبی نقطۂ نگاہ سے یہ بیماریاں الابلا کھانے سے ہی ظاہر ہوتی ہیں۔ دنیا بھر میں لاکھوں حکیم اور جراح کام کر رہے ہیں، مگر منہ اور دانتوں کی بیماریاں

روز بروز بڑھ رہی ہیں۔

ہر شخص کو اس کا تجربہ ہوگا کہ گرم غذا زیادہ کھائی جاتی ہے۔ بندہ نے ہزاروں تقریبوں اور بیاہ و شادیوں میں مشاہدہ کیا ہے کہ نوے فیصد اصحاب گرم روٹی کا ہی تقاضا کرتے ہیں۔ بعض سلجھے ہوئے اور متواضع گھرانوں کے افراد مہمانوں کو بار بار یہی پوچھتے ہیں کہ حضور! گرم شوربا، روٹی، چاول اور شامی کباب لاؤں۔ یہ تو ہماری دنیا کا ایک دھندلا سا نقشہ ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ گرم کھانے میں برکت نہیں۔

اکثر ایسے مریض میرے پاس علاج معالجے کے لیے آتے رہتے ہیں جن کی غذائی نالی خراش دار اور پکی ہوئی ہوتی ہے۔ جب بار بار سوال کیا جاتا ہے تو آخر میں یہی بات بیان کی جاتی ہے کہ حکیم صاحب! آج سے کچھ عرصہ پہلے مرغ یا دنبے کی نرم اور خستہ بوٹی کھانے کا اتفاق ہوا تھا۔ بوٹی مزے دار تھی اور تھی گرم۔ میں نے جوں توں کر کے اسے حلق میں انڈیل لیا۔ اس دن سے آج تک اس منہ اور غذائی نالی کی خراش، جلن اور غذا کا اٹکنا قائم ہے۔ اب آپ ہی اندازہ فرمالیں کہ گرم غذا سے جو غذا کی نالی میں خراش، جلن اور دراڑیں پڑ جاتی ہیں، اس کے علاج کے لیے کس قدر خرچہ برداشت کرنا ضروری ہے۔

غذا تو اس لیے کھائی جاتی ہے کہ اس سے بدن کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت ہو سکے اور کاروبار کرنے کے لیے طاقت حاصل ہو۔ ہم دیکھ یہ رہے ہیں کہ گرم بوٹی یا گرم روٹی یا گرم یخنی نے تو بدن میں طاقت پیدا کرنے کے بجائے سینکڑوں روپے حکیموں اور ڈاکٹروں کی نذر کرا دیئے پھر کڑوی کسیلی دواؤں سے بھی واسطہ پڑ گیا۔ تیسری سزا یہ مل رہی ہے کہ غذا حلق میں داخل ہونے سے بے چینی، جلن اور درد ہونے لگتا ہے۔

اسی لیے تو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تھا کہ گرم غذا میں برکت نہیں۔

اس غلط طریقے پر غذا کے استعمال کا آج کل میں یہ نقصان بھی دیکھ رہا ہوں کہ

گرم کھانے کے ساتھ برف والا ٹھنڈا پانی ڈٹ کر پیا جاتا ہے۔ اس کا مشاہدہ بھی ہر شخص کر سکتا ہے۔ گرم اور ٹھنڈی غذا بیک وقت استعمال کرنے سے آپ کو آج کل سینکڑوں مریض دانتوں کی خرابی کے علاوہ بدن کے دردوں میں مبتلا نظر آئیں گے۔ جب غذا معدے میں جاتی ہے تو اسے دیواروں کے اردگرد پھیلا دیا جاتا ہے تاکہ ہر طرف سے غذا کو ہضم کرنے والے ترشے اور کھاریں اسے توڑ پھوڑ کر ہضم کے قابل بنا ڈالیں۔ گرم غذا کی جلن اور تپش کو کم کرنے کے لیے ہم نے برف کا ٹھنڈا پانی زیادہ پینا شروع کر دیا۔ اس سے غذا کی گرمی اور تپش کو عارضی افاقہ تو ہوا، مگر نقصان یہ ہوا کہ ہمارے معدہ میں ترشے (تیزاب) اور کھاریں اس زائد پانی کے ملنے سے کمزور ہوگئیں۔ غذا ہضم کرنے والے جوہروں کے پتلے اور کمزور ہونے سے ان کی تیزی کم ہوگئی۔ اس تیزی اور جوش کے کم ہونے سے غذا کے توڑنے پھوڑنے میں سست رفتاری پیدا ہو جاتی ہے۔ ہماری ستائیس فٹ لمبی آنتوں کی نالی میں دو کروڑ سے بھی زائد چھوٹے چھوٹے غدود (گلٹیاں) ہیں۔ یہ گلٹیاں غذا کے تھوڑے تھوڑے حصے میں جو ان آنتوں سے گزرتی ہے، اپنے ہاضم جوہر شامل کرتی رہتی ہیں۔ زیادہ ٹھنڈا پانی پینے سے اس عمل میں بھی فرق پڑ جاتا ہے۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ کھانا اطمینان سے کھایا جائے، نہ زیادہ گرم اور نہ زیادہ ٹھنڈا استعمال کیا جائے، بلکہ دسترخوان پر رکھنا ہی ایسی حالت میں چاہیے کہ کھانے والا اسے فوراً کھانا شروع کر دے۔ سرکارِ مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کھانا سامنے آتے ہی اسے کھانا پسند فرماتے تھے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت مبارکہ سے پتہ چلتا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم روٹی کے ساتھ سالن دیر میں رکھنے کو بھی پسند نہیں فرماتے تھے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان کے مطابق تو کھانا پکانے والے کو سنت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم کا پیروکار ہونا ضروری ہے۔ آج کل ہم تو اس بات کی بھی

پرواہ نہیں کرتے کہ کھانے پینے کا سامان کسی دین دار کی دکان سے خریدیں، پکانے کے برتن کسی نیک شخص سے حاصل کریں۔ پھر پکانے والے ایسے منتخب کرنے چاہئیں جو استنجاء اور پاکی پلیدی کا خیال رکھیں موجودہ بے برکتی کی وجہ یہی تو ہے کہ ہم نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات عالیہ کی قدر چھوڑ دی ہے۔

گرم مشروبات اور زخم معدہ:

مانچسٹر رائل انفرمری میں ہونے والی تحقیق کے مطابق معدے کے زخم میں مبتلا افراد زیادہ گرم مشروبات استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس تحقیق میں شامل ۱۲۰ ایسے مریضوں کے بارے میں یہ انکشاف ہوا کہ وہ ۶۲ ڈگری سینٹی گریڈ گرم چائے یا کافی وغیرہ پی کر مطمئن ہوتے ہیں۔ یہ حرارت معمول سے ۵ ڈگری زیادہ ہے۔ ایک عام انسان ۴۴ ڈگری سینٹی گریڈ گرم پانی سے بہ مشکل غسل کرسکتا ہے۔ اس قدر گرم مشروبات کے پینے سے اعضائے ہضم کے استر کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔

گرم کھانا اور چینی ماہرین کی تحقیق:

جدید تحقیقات کے مطابق کھانا ہمیشہ تازہ کھانا چاہیے۔ لیکن بہت گرم نہیں کھانا چاہیے۔ اس سے مرض سرطان معدہ کا اندیشہ ہوتا ہے۔

چینی ٹھنڈا پانی نہیں پیتے، ان کا کہنا ہے کہ گرم گرم کھانے کے ساتھ ٹھنڈا پانی نہایت نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس سے دانتوں اور آنتوں کو سخت نقصان ہوتا ہے۔ یہ بالکل درست بات ہے اور اسلامی تعلیمات کے عین مطابق۔

چین کے ماہرین نے نوٹ کیا ہے کہ مردوں میں معدہ کا سرطان عورتوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا کہ اکثر مرد شتابی سے کھانا کھاتے ہیں اور گرم گرم جس کی وجہ سے انہیں معدہ کا سرطان زیادہ ہوتا ہے۔ کھانا نہایت اطمینان وسکون کے

ساتھ کھانا چاہیے۔غم وغصہ، پریشانی، خوف اور دوسرے نفسیاتی عوامل بھوک زائل کردیتے ہیں۔

گرم چائے اور کافی پر میڈیکل تحقیق:

تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ گرم چائے اور کافی معدہ کے پردوں کو کمزور کرتی ہے۔گرم چائے اور کافی کے استعمال سے اعصابی اور ذہنی پسماندگی بھی زوروں پر ہے وقتی طور پر ان کے استعمال سے اعصابی کمزوری لاحق ہو جاتی ہے پورا اعصابی نظام کمزور ہو جائے تو سرطان کے لاحق ہونے کا خطرہ رہتا ہے جن ممالک میں لوگ چائے اور کافی کا بکثرت استعمال کرتے ہیں وہاں سرطان کی شرح زیادہ ہے اس کے علاوہ بدہضمی کے مریض زیادہ ہیں اور شرح اموات کافی بلند ہے۔

گرم کھانے کے معدہ پر اثرات:

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم وہ ہستی ہیں جو انسانی مزاج و کیفیت و ماہیت سے اچھی طرح آگاہ تھے اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے امراض معدہ سے بچنے کی جو تعلیم دی وہ عین حکمت پر مبنی ہے جسے طب جدید بھی تسلیم کرتی ہے۔

حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے گرم کھانے کو آگ سے تشبیہ دے کر گرم گرم طعام کے فعل کو ظاہر کردیا کہ آگ یا آگ کی حدت لگنے سے انسانی جسم پر سرخی، ورم اور زخم پیدا ہو جایا کرتے ہیں اسی طرح جب گرم کھانا معدہ کے اندر جاتا ہے تو معدہ کے اندرونی لعاب دار (میوکس ممبرین) کا درجہ حرارت اعتدال سے بڑھ جاتا ہے جب ایسا بار بار ہوتا ہے تو معدہ کی میوکس ممبرین سرخ ہو جاتی ہے اس سے بکثرت نمک کا تیزاب خارج ہونے لگتا ہے یہی تیزاب غذا کو ہضم کرنے کے کام آتا ہے اگر حد سے زیادہ خارج ہونے لگے تو یہ معدہ میں ورم زخم پیدا کرنے لگتا ہے اور معدہ کی

میوکس ممبرین میں قوت مدافعت کا توازن بگڑ جاتا ہے جس سے معدہ کے عضلات و غدود گلنا شروع کر دیتے ہیں اور ان میں کہیں کہیں چھوٹے زخم پڑ جاتے ہیں جن میں سے خون نکلنے لگتا ہے۔

یوں تو بہت گرم کھانا کھانے سے ہاتھ بھی جلتا ہے اور ساتھ ہی منہ سے لے کر معدہ تک کے نظام میں ہلچل مچ جاتی ہے اور پیٹ میں جلن محسوس ہونے لگتی ہے۔ اور آج طب جدید نے بھی یہ ثابت کیا ہے کہ بہت گرم کھانا کھانے سے گلے میں نقص آجاتا ہے جسے گلے پڑنا کہتے ہیں اور جب معدہ متاثر ہوتا ہے تو ساتھ ہی دماغ بھی متاثر ہوتا ہے۔

معدہ کی سوزش یا زخم سے سینہ اور پیٹ میں جلن اور معدہ میں درد ہوتا رہتا ہے۔ گرم گرم روٹی کھانے سے کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس پیدا ہوتی ہے جس سے سانس تنگ ہو جاتا ہے پس معلوم ہوا کہ گرم گرم طعام مختلف اقسام کے امراض کو جنم دیتے ہیں۔

گرم گرم کھانا کھانے سے پرہیز کرنا دراصل اپنے آپ کو معدہ اور سانس کے امراض سے محفوظ رکھنا ہے۔

غذا جسم کی بالیدگی اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے اگر یہ غذا ہمارے جسم میں طاقت و توانائی پیدا کرتی ہے تو یہ برکت ہے اور اگر نقصان کرے تو یہ باعث آفت ہے اور مصیبت ہے۔

زیادہ گرم کھانا کئی امراض کی جڑ ہے:

اب ذرا حضور پرنور صلی اللہ علیہ وسلم کی صحت بخش اور حکیمانہ ہدایات کو دیکھیں۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کسی بھی کھانے کو جب وہ زیادہ گرم ہوتا تھا، زبان مبارک پر نہ رکھتے تھے۔ ہزاروں مریض آج کل گرم کھانا کھانے سے مختلف بیماریوں کے شکار

ہوکر میرے مطب (کلینک) میں علاج معالجہ کے لیے روزانہ آتے رہتے ہیں۔ زبان کے پکنے، چھالوں اور زخموں سے پریشان ہزاروں مریض دنیا بھر کے حکیموں اور ڈاکٹروں کے پاس علاج معالجہ کے لیے آتے رہتے ہیں۔ عموماً ہر حکیم و ڈاکٹر روزانہ کئی مریضوں کی زبان کا معائنہ کرتا ہے۔

زبان کی اوپر والی جھلی کا رنگ گلابی ہونا غذائی نالی کے تندرست ہونے کی علامت ہے۔ میں ہر ہفتے سینکڑوں مریضوں کی زبان پر سفید یا زرد تہہ چڑھی ہوئی دیکھتا ہوں۔ کئی نوجوان لڑکے لڑکیاں یہ بھی بیان کرتے ہیں کہ حکیم صاحب صبح کئی دفعہ زبان کو کھرچ کھرچ کر یہ میلی تہہ اتارتا ہوں مگر دو گھنٹے بعد پھر زبان میلی ہو جاتی ہے۔

زبان کی جڑ اور اس کے اردگرد لعابی غدودیں ہوتی ہیں جو تھوک پیدا کر کے زبان کو تر کرتی ہیں اور نشاستہ دار غذاؤں کو شکر اور گلوکوز میں تبدیل کرتی رہتی ہیں۔ منہ کے اندر مسوڑھے بھی ہوتے ہیں جن میں ہمارے دانت جڑے ہوتے ہیں۔ رات دن مسوڑھوں کے چھیل جانے، پھول جانے اور ان میں خون یا پیپ جاری رہنے کے مریض تو آج کل بڑی کثرت سے حکیموں اور ڈاکٹروں کے پاس آتے رہتے ہیں تحقیق کرنے پر سائنس دان اور اطباء اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ گرم گرم نوالے، چائے، بوٹی اور روٹی ہی ان بیماریوں کا اصل سبب ہے۔

جناب ختم المرسلین صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ہمیں کیسا عمدہ سبق پڑھایا۔ اگر ہم گرم گرم کھانا اور گرم مشروب (چائے اور کافی) چھوڑ دیں تو درجنوں امراض سے محفوظ رہیں گے۔

گرم کھانا کھانے سے زبان کے ورم کا خطرہ:

میڈیکل تحقیقات کے مطابق گرم کھانا کھانے سے زبان پر ورم آجاتے ہیں اور زبان پر چھالے نکل آتے ہیں اور اس سے زبان میں کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

زبان پر ورم ہو جانے کی چند علامات ہیں جن میں:

۱۔زبان کا سوج جانا

۲۔درد

۳۔زبان میں پیپ پڑنا

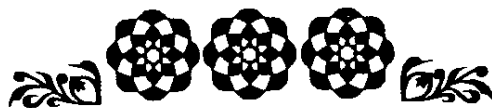
۴۔منہ سے بہت زیادہ رال بہنا

۵۔گردن کی رگیں پھولنا

۶۔سانس لینے، بولنے اور کھانے میں تکلیف ہونا

۷۔چہرے کا سرخ یا نیلا ہونا۔

۸۔اور بے چینی اور بخار شامل ہیں

موضوع:۸۰

صدقہ وخیرات کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

صدقہ وخیرات کی تعلیمات ہمارے نبی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں دی ہیں اور صدقہ کے بارے میں فرمایا کہ صدقہ مال بڑھاتا ہے اور مصیبتوں کو دور کرتا ہے اور مصیبت زدہ کے مسائل کو حل کرتا ہے۔

صدقہ کے بارے میں کئی احادیث کتابوں میں ملتی ہیں۔

حضرت رافع بن خریج رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''صدقہ برائی اور مصیبتوں کے ستر دروازوں کے سامنے رکاوٹ بنتا ہے۔'' (بخاری ومسلم)

حضرت عمر بن عوف رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''بلاشبہ مسلمان کا صدقہ کرنا عمر میں اضافہ کرتا ہے، سوئے خاتمہ سے حفاظت کرتا ہے اور اس کی وجہ (سے اس) سے اللہ تعالیٰ تکبر اور فخر کو مٹاتا ہے۔'' (طبرانی باسنادہٖ)

حضرت ابوذر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''نیکی کے کام (ہدیہ اور احسان) تکلیف کے منہ دیکھنے سے محفوظ

رکھتے ہیں اور چھپا کر صدقہ دینا اللہ تعالیٰ کے غصہ کو ختم کرتا ہے اور صلہ رحمی عمر میں اضافہ کرتی ہے۔'' (طبرانی بالسناد حسن)

اب صدقہ کے فوائد پر چند جدید تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

خدا کی حفاظت کرنے کا واقعہ:

سہارن پور میں ایک ساتھی کے گھر میں ''کھڑ کھڑ'' ہوئی تو دیکھا تو چور لگا ہوا تالا توڑنے میں، ان کی آنکھ کھل گئی، کہنے لگے بھائی! یہ تالا دو آنے کا ہے اور اس میں جو پیسے پڑے ہوئے ہیں ان کی زکوٰۃ ادا ہو چکی ہے، میں تو سو رہا ہوں صبح تک تمہیں اجازت ہے جو زور لگا سکتے ہو لگا لو، صبح کی اذان تک وہ چور زور لگاتا رہا نہ وہ تالا ٹوٹا، نہ دروازہ کھلا، صبح گھر کا مالک شیخ الحدیث حضرت مولانا زکریا صاحب رحمتہ اللہ علیہ کے پاس آیا وہ سارا ماجرا سنایا فرمانے لگے: جس مال کی زکوٰۃ ادا ہو گی وہ ضائع نہیں ہوسکتا، بینکوں میں ضائع ہو جائے گا، اللہ کے نبی کا فرمان ہے کہ اپنے اموال کی حفاظت زکوٰۃ کے ساتھ کرو۔

سی جی ڈوکن اور خیرات پر تحقیق:

اس حقیقت سے ہمیں انکار نہیں کہ روپیہ بہت بڑی نعمت ہے۔ مگر اس کا جمع ہو جانا آپ کے لیے دردسر ضرور بن جاتا ہے آخر امیر لوگوں کو بڑے بڑے چندے کیوں دینے پڑتے ہیں۔

اس لیے کہ وہ سخی دل ہوتے ہیں؟ بالکل غلط ہے۔

کسی کار خیر یا اسکول یا مدرسے کی خاطر چندہ دینے سے انسان خود کو آزاد سا محسوس کرتا ہے۔ ایسا کرتے وقت انسان اپنی اہمیت اور انانیت کو مطمئن محسوس کرتا ہے۔ ہمیں یہاں زیادہ سختی سے کام نہیں لینا چاہیے، آخر وہ بھی تو دوسرے انسانوں کی

طرح ہی ہیں۔

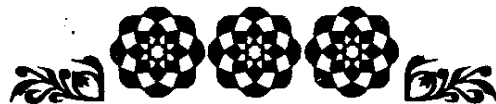
آپ چیزوں کے غلام ہونے سے بچیں، وہ استعمال کے لیے ہیں اور انہیں استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے برعکس انہیں موقع نہ دیں کہ وہ اپنے مالک کو کٹھ پتلی کا ناچ نچانے لگیں۔ یہی چیز ان کی تباہی کا باعث ہوتی ہے۔

جرسی بیکن کہتا ہے کہ:

''دولت اور روپیہ پیسہ کی مثال کھاد کی سی ہے کہ اسے جب تک پھیلایا نہ جائے یعنی عام طور پر تقسیم نہ کیا جائے اس سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔''

جواہر لال نہرو کہتا ہے کہ:

''بلند انسانوں کی پہچان یہ ہے کہ اگر ان سے کوئی کچھ مانگے تو وہ منہ سے کچھ کہنے کے بجائے کام پورا کرنے کے بعد اس کا جواب دیتے ہیں۔

موضوع:۸۱

صبح کا ناشتہ

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

صبح کا ناشتہ کرنا سنت نبوی ہے اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم، صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کو صبح سویرے ناشتہ کی تلقین کیا کرتے تھے۔ آپ نے فرمایا:

خیر الغذاء بواکرة

''بہترین ناشتا وہ ہے جو صبح جلدی کیا جائے۔''

آج کی نئی طب میں یہ روشن اصول بتایا جاتا ہے کہ ''پرہیز علاج سے بہتر ہے'' لیکن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو برس پہلے ہی خوراک کے استعمال کی ایسی ایسی مفید ہدایات دیں جن سے دنیا اس وقت تک قطعی ناواقف تھی۔

آج کی سائنس بتاتی ہے کہ اگر ناشتا دیر سے کیا جائے یا اس میں کسی قسم کی کمی رہ جائے تو صحت بگڑ جاتی ہے، چنانچہ انسانی صحت کے لیے صبح سویرے عمدہ ناشتا بہت ضروری ہے۔

کیا ناشتہ ضروری ہے؟:

دنیا کا کوئی بھی ماہر تغذیہ، حاملہ خواتین کو ناشتا ترک کرنے کا مشورہ نہیں دے گا۔ ویسے یہ ضروری نہیں کہ ناشتا ٹھیک وقت مقررہ پر ہی کیا جائے۔ لیکن اسے چھوڑا نہیں جاسکتا۔ اس سلسلے میں یہ بات البتہ ضروری ہے کہ ہونے والی ماں اپنی پسند کی کوئی چیز

کھائے۔ روایتی اشیاء پسند نہ ہوں تو دیگر مختلف اشیاء میں سے اپنے لیے دوسری اشیاء منتخب کر لے، لیکن ان کا غذائیت سے بھرپور ہونا ضروری ہے۔ ایسی اشیاء چونکہ رغبت سے کھائی جاتی ہیں اس لیے ہضم بھی ہو جاتی ہیں۔ ویسے بھی جلد ہضم ہونے والی غذاؤں پر توجہ دینی چاہیے۔ غذائی اعتبار سے یہ بہت ضروری ہے کہ حاملہ خواتین صبح کے وقت کیلشیم سے بھرپور غذائیں استعمال کریں اور اس مقصد کے لیے دودھ، دہی، چھاچھ اور لسی سے بہتر کوئی چیز نہیں ہوتی۔ ایک پیالی دودھ سے جسم کو ۲۵۰ ملی گرام کیلشیم مل جاتا ہے۔ یہ روزانہ درکار مقدار کا ایک تہائی ہوتا ہے۔

اسی طرح ناشتے میں بے چھنے آٹے کی روٹی، دلیے کے علاوہ خشک یا تازہ میووں کے استعمال سے جسم کو ریشہ مل جائے گا اور یوں قبض کی شکایت باقی نہیں رہے گی۔ ثابت اناج اور بے چھنا آٹا وغیرہ مرکب نشاستے کا بہترین ذریعہ بھی ہوتے ہیں اور ان کے استعمال سے متلی بھی کم ہو جاتی ہے۔

صبح کے وقت مناسب ناشتا نہ کرنے والی حاملہ خواتین اپنی صبح گاہی تکلیف میں اضافہ کر لیتی ہیں اور یوں ان کا تمام تر انحصار بعد کے کھانوں پر رہتا ہے جب کہ ان کے جسم اور بچے کو صبح کے وقت غذائیت بخش اجزا کی سب سے زیادہ ضرورت رہتی ہے۔ صبح کے وقت کی بھوک میں اچھی غذا کھانے سے غذا خوب اچھی طرح جزوِ بدن ہوتی ہے۔

صبح کا ناشتہ ضرور کریں:

ایک رسالہ میں ایک خاتون لکھتی ہیں:

کیا آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا سارا دن خوش گوار گزرے اور آپ خود کو چاق و چوبند محسوس کریں؟ یہ خواہش اس وقت تک پوری نہیں ہو سکتی جب تک آپ صبح کا ناشتہ ڈھنگ سے نہ کریں کیوں کہ جب آپ سو کر اٹھتے ہیں تو اس وقت تقریباً دس

گھنٹے سے آپ کا معدہ خالی ہوتا ہے اور جسم میں شوگر کی کمی ہورہی ہوتی ہے اور یہ کمی آپ کو تازگی سے محروم کردیتی ہے اور آپ پژمردہ سے نظر آتے ہیں۔

ایسے طلباء و طالبات جو صبح ناشتے کے بغیر پڑھنے چلے جاتے ہیں وہ کلاس کے دوران اچھی کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کرپاتے اور لیکچر کے دوران جمائیاں لیتے رہتے ہیں ان کی نظریں گھڑی کی سوئیوں پر ہوتی ہیں کہ کب لیکچر ختم ہو اور وہ کینٹین کی طرف بھاگیں۔

ایسے لوگ جو صبح ناشتہ نہیں کرتے وہ جمائیاں روکنے اور سستی دور کرنے کے لیے چائے، کافی اور کولڈ ڈرنک پیٹ میں انڈیلتے رہتے ہیں اگر آپ خالی پیٹ کولڈ ڈرنک اور کافی سے بھریں گے تو گیسٹرک السر کا شکار ہوجائیں گے لیکن مزے کی بات ہے کہ ایسے تمام لوگ جنہیں اس قسم کی شکایات رہتی ہیں، وہ یہ تسلیم کرنے کو تیار نہیں کہ اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ وہ ناشتہ نہیں کرتے۔

جو لوگ وزن کم کرنے کی تگ و دو میں مصروف رہتے ہیں وہ اس بات کے سخت مخالف ہوتے ہیں کہ صبح کا ناشتہ کیا جائے۔ کیلوریز کم استعمال کرنی چاہئیں مگر محض ناشتے سے گریز کرنا کسی کو چھریرے بدن کا مالک نہیں بنا سکتا ایسے لوگ دوپہر تک پہنچتے پہنچتے سخت بھوک اور بے صبرے پن کا شکار ہوجاتے ہیں اور جتنی کیلوریز کی کمی ہوتی ہے دوپہر کو اس کی کسر پوری ہوجاتی ہے۔ کلوریز جلنے کا عمل صبح سب سے زیادہ ہوتا ہے، دوپہر کو اس سے کم اور رات کو بالکل کم ہوتا ہے لہٰذا ضروری ہے کہ ناشتہ پیٹ بھر کر کیا جائے اور رات کو کم کھایا جائے۔

صبح کا ناشتہ اور امریکی ڈاکٹر لنڈا وین ہارن کی تحقیق:

مشہور امریکی طبّی ماہر ڈاکٹر لنڈا وین ہارن کا کہنا ہے کہ ایک صحت مند اور باقاعدہ زندگی گزارنے کے لیے رات اور دن کے معمولات میں توازن اور اعتدال

قائم کرنا ضروری ہے اگر آپ رات کو اچھی طرح سوئیں تو دن بھر کے کام کاج کرنے میں آسانی رہتی ہے۔ رات دن کے معمولات میں توازن قائم کرنے کے لیے صحت کے نکات پر عمل کریں، جن میں سب سے بنیادی بات یہ ہے کہ:

ناشتہ باقاعدگی سے کریں، تاہم ناشتے میں میٹھی اشیاء زیادہ نہ کھائیں، ناشتہ میں ایسی اشیاء کھائیں جن میں پروٹینز زیادہ ہوں۔

صبح گاہی ناشتے کی اہمیت:

ایڈا جین کین اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں:

آپ خواہ آٹھ سال کے ہوں یا اسّی سال کی عمر کے، دن کا آغاز اچھے صبح گاہی ناشتے سے کیجیے۔ اس سے آپ کا جسم چاق چوبند اور دماغ روشن رہے گا۔ تحقیقاتی مطالعوں سے ظاہر ہوا ہے کہ ناشتا کیے بغیر روزانہ کاربار شروع کر دینے کی عادت نہ صرف مضر بلکہ خطرناک اثرات رکھتی ہے۔

ایک شہر کے اسکول کے بچوں میں دردسر اور اضمحلال کی شکایت بار بار سنی گئی۔ بعض بچے جماعت میں سے بے توجہی اور چڑچڑاپن ظاہر کرتے تھے۔ تحقیقات سے ظاہر ہوا کہ یہ وہی بچے تھے جو ناکافی ناشتے کے بعد یا ناشتا کیے بغیر مدرسہ میں آجاتے تھے۔ ابتدائی مدارج میں ان کی تعداد دس فی صد پائی گئی۔

ایک دوسری ریاست کے اسکول کے طلبہ کے بارے میں کی گئی تحقیقات سے بھی یہی ظاہر ہوا کہ دس فی صد سرے سے کوئی ناشتا کرتے ہی نہ تھے اور دوسری ریاستوں میں بھی یہی معمول پایا گیا۔

دن بھر اچھی قابلیت کار رکھنے کے لیے صرف بچے ہی ناشتے کے محتاج نہیں ہوتے۔ ایوا ریاست کی جامعہ کے طبّی کالج کے ڈاکٹر ڈبلیو سٹل نے ابتدائی بالغ عمر سے لے کر اسّی سال تک کے مردوں اور عورتوں کے ایک گروہ کو ناشتے سے محروم رکھ کر اس

کے اثرات کا تفصیلی مطالعہ کیا۔انہیں شفاخانہ کے طعام خانہ میں باضابطہ جچی تلی غذائیں دی گئیں۔

کارکردگی کی کمی:

مختلف قسم کے ناشتوں کے اور ناشتے کو بالکل حذف کر دینے کے فعلیاتی ردعمل کی تنقیح کی گئی۔ دماغی ردعمل کا وقفہ، عضلی قوت وقابو، طاقت گرفت، قوت برداشت اور اعظم شرح کار، ان سب صلاحیتوں کی سائنسی طریقۂ پیمائش سے جانچ پڑتال کی گئی۔

اس کا عام نتیجہ یہی ظاہر ہوا کہ ناشتا حذف کر دینے سے صلاحیت کار میں نمایاں کمی پیدا ہوگئی۔مزید برآں یہ بھی پایا گیا کہ ایسا ناشتا، جس سے روزانہ مطلوبہ حراروں اور پروٹین کی تقریباً پاؤ بھر مقدار حاصل ہوسکے۔ ناشتا بالکل نہ کرنے سے یا بہت گراں بار ناشتا کرنے، دونوں سے بہتر ہے۔

صبح کا ناشتہ اور ڈاکٹر ہیرالڈ شرائی کی تحقیق:

امریکہ کے مشہور ڈاکٹر ہیرالڈ شرائی یاک ایم ڈی اور ان کے ۱۲۸ اسپیشلسٹ ساتھیوں کی تحقیق وتجربات پر مبنی کتاب ماڈرن میڈیکل گائیڈ میں ناشتے کو نظرانداز کر دینے کا سبب عموماً یہ بتایا جاتا ہے کہ صاحب میرے پاس وقت نہیں یہ بہانہ درحقیقت ایک شخص کی سونے کی عادات میں بےاعتدالی کا مظہر ہے بستر پر صحیح وقت پر نہ پہنچنے کی وجہ سے ایسا شخص پوری نیند کے حصول میں ناکام رہتا ہے اس لیے صبح تاخیر سے اٹھ کر معمولی سا ناشتہ کر کے اسے اپنے مقرر شدہ فرائض کی ادائیگی کے لیے بھاگنا پڑتا ہے۔

ناشتے سے بے اعتنائی بآسانی ایک عادت کی شکل اختیار کرلیتی ہے اور بیشتر

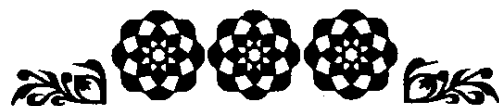
افراد یہ دعویٰ کرنے لگتے ہیں کہ ''ہمیں تو ناشتے کے لیے بھوک ہی محسوس نہیں ہوتی۔'' لیکن ہوتا یہ ہے کہ ان لوگوں کو دوپہر سے پہلے ہی بھوک لگنی شروع ہو جاتی ہے اور پھر وہ درمیانی صبح میں اسنیکس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کی ظہرانے کی اشتہا میں کمی آ جاتی ہے اور بے قاعدگی کا طریقہ شروع ہو جاتا ہے اس طرح ایسے لوگ باقاعدہ غذائیت کے حامل متوازن کھانوں کے بجائے اسنیکوں سے حرارت حاصل کرتے ہیں۔

ناشتہ اتنا اہم کیوں ہے؟:

ہم اس کا ایک جامع جواب قدیم اطباء کے اس فارسی شعر کے ذریعے پیش خدمت کرتے ہیں۔

یک لقمہ صبح گاہی
بہتر بہ ہزار مرغ و ماہی

یعنی صبح سویرے کا ایک لقمہ دن کے دوسرے اوقات میں کھائے جانے والے کھانوں کے ہزار مرغ اور مچھلی سے بہتر ہوتا ہے۔

موضوع: ۸۲

رات کا سفر کرنے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات سے پتہ چلتا ہے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے رات کے سفر کو منع فرمایا اور صبح ہوتے ہی یعنی طلوع آفتاب کے وقت سفر کی تلقین فرمائی۔ جیسا کہ احادیث میں آتا ہے کہ۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جہاں تک ممکن ہو تنہا سفر نہ کرو خصوصاً رات میں۔'' (بخاری)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سفر کے لیے جمعرات کا دن پسند فرمایا کرتے سفر کے لیے صبح تڑکے ہی روانہ ہو جاتے۔

آئیے اب رات کے سفر کی نبوی ممانعت پر چند تجربات و تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

رات کو گاڑی چلانے کے خطرات:

اس مسئلے پر بہت سوچ بچار ہوتا رہتا ہے کہ رات کے وقت حادثات کیوں زیادہ ہوتے ہیں۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ رات کو گاڑی چلانے والے بیشتر لوگ دن بھر کی مصروفیت کی وجہ سے لازماً تھکے ہوئے ہوتے ہیں اور تھکن کے غلبے کی وجہ سے عصبی نظام اور عضلات کی کارکردگی کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ اس طرح اندازہ لگایا گیا ہے کہ رات کو ڈرائیونگ کرنے والے لوگ اکثر نشے کی حالت میں ہوتے ہیں۔ اسی

طرح بعض ڈرائیور یہ خیال کرتے ہیں کہ اس وقت سڑک پر ٹریفک اور خاص کر پیدل چلنے والے تقریباً نہیں ہوتے اور وہ کسی قدر بے پرواہی سے کار چلانے لگتے ہیں، لیکن جو بات سب سے زیادہ لائق توجہ ہے وہ انسانی بصارت کی فعلیات سے متعلق ہے۔ یہ بات ہمیں معلوم ہے کہ ایک صحت مند آدمی میں بھی رات کے وقت بصارت کا عمل کسی نہ کسی حد تک دن کے مقابلے میں کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی دوسرا اہم سبب یہ ہے کہ رات کو گاڑی چلانے کے لیے روشنی کی ضروری مقدار صرف کار کی لائٹوں سے حاصل ہوتی ہے۔ سڑک کتنی ہی روشن کیوں نہ ہو ڈرائیور محض اس پر بھروسا نہیں کرسکتا اور یہ دونوں اسباب مل کر رات کے وقت ہونے والے حادثات کی تعداد میں اضافہ کردیتے ہیں۔

دن میں سورج کی روشنی چاروں طرف یکساں طور پر پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ دن کے وقت سورج کی روشنی کی مقدار کا اندازہ دس ہزار موم بتیوں کے برابر قرار دیا گیا ہے جب کہ کار کے لیمپ سے ہونے والی روشنی اس کے مقابلے میں بہت ہی کم اور قطعاً محدود ہوتی ہے۔ روشنی کی اس کمی کی وجہ سے ہمارا عصبی نظام دوسری گزرنے والی گاڑیوں اور پیدل چلنے والے لوگوں کی رفتار اور فاصلے کا صحیح تعین نہیں کرسکتا اور یہی صورت ان لوگوں کو پیش آتی ہے جو پیدل سڑک پار کر رہے ہوتے ہیں۔ درحقیقت طبعی اسباب کی وجہ سے رات کو آدمی کا میدان بصارت اور آنکھوں کی کارکردگی ہر حال میں کم ہو جاتی ہے اور غروب آفتاب کے بعد یہ ممکن نہیں ہوتا کہ پیش آنے والے خطرے کو مناسب فاصلے سے بھانپ لیا جائے۔ دوسری گاڑیوں کی روشنی صورت حال کو زیادہ تشویش ناک بنادیتی ہے۔ چنانچہ حادثات کی روک تھام کرنے والے ذمے داروں کے خیال میں رات کو گاڑی چلانا ہی بہ ذاتِ خود ایک مسئلہ ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ رات کے وقت گاڑی کی رفتار عام طور پر اتنی تیز ہوتی ہے کہ اگر کوئی خطرہ درپیش ہو جائے تو گاڑی کے خطرے کے مقام تک پہنچنے میں جتنا وقت لگتا ہے وہ خود کو یا کسی

اور کو اس خطرے سے بچانے کے لیے ناکافی ہوتا ہے۔

یعنی اگر کسی گاڑی کی رفتار ۴۵ کلومیٹر فی گھنٹہ ہے تو آپ گاڑی روکتے روکتے کوئی دو سو فٹ کا فاصلہ طے کر چکے ہوتے ہیں جب کہ آپ کی گاڑی کے اگلے لیمپ کی روشنی اگر معیاری ہے تو بھی یہ ۱۷۵ فٹ سے زیادہ آگے نہیں جاسکتی۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ رات کو ۴۵ کلومیٹر کی رفتار سے چلنے والی گاڑی اپنی ہی روشنی کو رفتار میں پیچھے چھوڑ جاتی ہے۔ اس وجہ سے ٹریفک کے قوانین نافذ کرنے والے ذمے داروں کا مشورہ ہے کہ رات کو گاڑیوں کی رفتار کم رکھنی چاہیے۔ اس کا اصول یہ بیان کیا گیا ہے کہ کسی خاص سڑک پر گاڑیاں دن میں جس رفتار سے چلائی جاتی ہوں ان کی رفتار رات کے وقت اس سے دس کلومیٹر کم ہونی چاہیے۔ موٹر چلانے والوں کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ سڑکوں پر گاڑیوں کی جو زیادہ سے زیادہ رفتار مقرر کی جاتی ہے وہ صرف دن کی یکساں روشنی کے لحاظ سے ہے۔ اگر رات کو گاڑی چلاتے وقت ان باتوں کا خیال رکھا جائے اور چلانے والا خود اپنی یا کسی اور کی جانب سے کسی متوقع غلطی کے پیش نظر رفتار میں احتیاطاً کچھ کمی کرلے تو حادثات سے بچنے اور دوسروں کو بچانے کے امکانات زیادہ ہوجاتے ہیں۔ جیسا کہ بتایا جاچکا ہے ان تمام میکانکی اسباب کے ساتھ ساتھ آپ کو بصارت کی کارکردگی میں جو فرق آجاتا ہے اس کا لحاظ رکھ کر آپ اپنا سفر خود اپنے لیے اور دوسرے شہریوں کے لیے بے خطر بنا سکتے ہیں۔

اندھیرے میں آنکھوں کی کارکردگی:

سورج غروب ہونے کے بعد اندھیرا جس رفتار سے بڑھتا ہے انسانی آنکھ اس سے مطابقت پیدا کرنے میں اس سے کچھ زیادہ وقت لیتی ہے۔ اندھیرا چھانے کا ابتدائی نصف گھنٹہ وہ وقت ہوتا ہے جب آنکھ ماحول سے مطابقت پیدا کرنے میں مصروف ہوتی ہے، لیکن جب تاریک ماحول میں کسی خاص جگہ آنکھ تیز مصنوعی روشنی

میں رہی ہو تو ماحول کی تاریکی سے مطابقت پیدا کرنے کے لیے نسبتاً زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔

جب آنکھوں پر براہ راست تیز روشنی پڑتی ہے تو آنکھوں کی پتلیاں سکڑ جاتی ہیں تاکہ آنکھ کے اندر روشنی کی صرف ضروری مقدار ہی داخل ہو سکے۔ یہ ایک قطعاً غیر ارادی عصبی عمل ہے۔ اگر اس طرح آنکھ پر پڑنے والی تیز روشنی مختصر عرصے کے لیے ہو مثلاً سامنے سے آنے والی کسی اور گاڑی کی روشنی تو ایسی صورت میں بصارت بحال ہونے کے لیے تین سے سات سیکنڈ کا وقت درکار ہوتا ہے اور اس درمیانی عرصے میں جب پتلیاں سکڑی ہوئی ہوتی ہیں آنکھ کی بصارت تقریباً معدوم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ ایسی حالت میں ۳۵ کلومیٹر کی رفتار سے گاڑی چلا رہے ہوں تو اس حساب سے آپ ایک سو پچیس سے تین سو فٹ کا فاصلہ بغیر کچھ دیکھے طے کرتے ہیں اس لیے مناسب ہے کہ گاڑی چلاتے ہوئے آپ اپنی نظروں کو سامنے سے آنے والی کار کی روشنی کی براہ راست زد میں آنے سے بچائیں۔ اس طرح یہ بھی ضروری ہے کہ ایسے وقت میں سڑک کے درمیانی حصے سے نظروں کو ہٹائے رکھیں تاوقتیکہ آنے والی گاڑی گزر نہ جائے۔ آگے کی طرف سے آنکھ پر پڑنے والی روشنی کی طرح پشت کی طرف سے آنے والی گاڑیوں کی روشنی بھی آئینے سے منعکس ہو کر آنکھوں پر یہی عمل کرتی ہے۔ اور بعض اوقات آپ کی گاڑی کی پالش یا کسی جگہ لگا ہوا چمک دار دھات کا حاشیہ بھی آپ کی آنکھوں پر تیز روشنی کا عکس ڈال سکتا ہے۔ اس بنا پر ہدایت کی جاتی ہے کہ پیچھے سے آنے والی گاڑیوں کی روشنی منعکس کرنے والے آئینوں کو اس حد تک مکدر کر دیا جائے کہ ان سے منعکس ہونے والی روشنی آپ کی آنکھ کو متاثر نہ کر سکے۔ دن کے وقت دوسری گاڑیوں کی جسامت کا اندازہ کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوتی، لیکن رات کے وقت یہ تمام احساسات کمزور پڑ جاتے ہیں، خاص کر جب دو گاڑیاں آپ کے سامنے سے آگے پیچھے چلی آ رہی ہوں تو ان کی رفتار، ان کے درمیانی فاصلے اور صحیح جسامت کا

احساس تقریباً ختم ہو جاتا ہے اس لیے احتیاط اسی میں ہے کہ آپ آنے والی گاڑیوں کی رفتار کا جو اندازہ کر رہے ہیں اصل رفتار کو اس سے زیادہ خیال کریں اور اس طرح اپنے اور ان گاڑیوں کے درمیان جس فاصلے کا اپنے ذہن میں حساب لگا رہے ہوں، حقیقی فاصلے کو اس سے کمتر خیال کریں۔

رات کا سفر اور نشہ آور ادویات:

گر کی ایک اور بات یاد رکھیے رات کی ڈرائیونگ درپیش ہو تو کھانا ذرا ہاتھ روک کر کھائیے اور ہر قسم کی نشہ آور اور سکون بخش دواؤں سے بھی پرہیز ضروری ہے۔ کھانسی کے اکثر شربتوں میں غنودگی لانے والی دوائیں شامل ہوتی ہیں اور اکثر کمپنیاں شیشی پر انہیں پی کر گاڑی نہ چلانے کا مشورہ بھی درج کر دیتی ہیں۔ ان پر عمل کیجیے۔ کیوں کہ جان ہے تو جہان ہے۔

رات کا سفر اور گیلی سڑکیں:

رات کے وقت گیلی سڑک پر گاڑی چلانے میں اور بھی احتیاط رکھنی چاہیے، کیوں کہ آپ کو اس وقت اندازہ نہیں ہوسکتا کہ سڑک پر کس جگہ پھسلن زیادہ ہے۔ بارش کی صورت میں دیکھنے کی صلاحیت بھی متاثر ہوتی ہے۔ آپ کی گاڑی کے ونڈ اسکرین کے وائپرز کا درست ہونا بھی بے حد ضروری ہے۔

رات کا سفر اور ایک بتی کی وجہ سے حادثات:

اندھی گاڑیاں تو بے حد خطرناک ہوتی ہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ بھاری بھرکم اور اونچے پورے ٹرک کی ایک بتی سے بھی ٹرک پر موٹر سائیکل کا دھوکا ہوتا ہے اور ہمارے ہاں اس ایک بتی کے نتیجے میں جان لیوا حادثات ہوتے رہتے ہیں۔ رات

کے سفر پر روانہ ہونے سے پہلے ہر بتی کا سوئچ وغیرہ اچھی طرح چیک کرنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔

رات کا سفر اور آنکھوں کی تھکن:

رات کے وقت ڈرائیونگ ایک بڑا صبر آزما تجربہ ہوتا ہے۔سب تسلیم کرتے ہیں کہ رات کی ڈرائیونگ سے آنکھوں اور ذہن پر بڑا بوجھ پڑتا ہے اور ڈرائیور بہت جلد تھک جاتا ہے۔

رات کے سفر کی وجہ سے ایک عورت کا ایکسیڈنٹ:

سڑک کے کنارے ایک نوعمر عورت بے ہوش پڑی ہے۔قریب ہی متعدد کار والے ایک خاتون کو گھیرے کھڑے ہیں۔وہ ان سے کہہ رہی ہے کہ بخدا میں نے اس عورت کو اس وقت تک نہیں دیکھا تھا جب تک وہ میری گاڑی کے آگے نہیں آ گئی۔

اس دوران کسی نے بے ہوش پڑی ہوئی عورت پر ایک کمبل ڈال دیا اور ایک اور ڈرائیور دوڑتا ہوا پولیس کو اطلاع دینے چل دیا تاکہ ایمبولنس جلد سے جلد بھیج سکے۔دو ڈرائیوروں نے اپنی اپنی گاڑیاں بے ہوش عورت کے دونوں طرف اس طرح کھڑی کردیں کہ وہ ٹریفک کی زد میں آنے سے محفوظ رہ سکے اور سڑک پر لوگوں کو خطرے سے آگاہ کرنے والے سگنل روشن کردیئے گئے۔

میں ان لوگوں میں شامل تھا۔جو حادثے کے فوراً ہی بعد جائے حادثہ پر پہنچ گئے تھے۔میرا اندازہ تھا کہ عورت بہت زیادہ زخمی نہیں ہوئی ہے اور تھوڑی دیر میں معلوم ہوگیا کہ میرا یہ اندازہ غلط نہ تھا۔گاڑی چلانے والی خاتون کے بارے میں میرا خیال تھا کہ اس کی بات بھی غالباً غلط نہیں تھی اور ہوسکتا ہے کہ اس کی نظر گاڑی کے آگے آجانے والی عورت پر اس وقت پڑی ہو جب وہ بالکل قریب آ چکی تھی۔لیکن اس بات

کا امکان بھی تھا کہ گاڑی کی رفتار بہت زیادہ رہی ہو اور تیز رفتاری کی وجہ سے خطرے کا احساس ہونے کے بعد بھی گاڑی روکنا ممکن نہ رہا ہو، اگرچہ کار کی روشنی میں اس نے زخمی ہونے والی عورت کو دیکھ لیا ہو۔

حادثے کا شکار ہونے والی عورت نے بھی بعض غلطیاں کی تھیں۔ وہ ایسی جگہ سے سڑک کو دوڑ کر پار کر رہی تھی جو نہ تو پیدل چلنے والوں کے لیے مخصوص تھی اور نہ ہی اس جگہ سڑک پر کوئی روشنی تھی۔ شاید اس نے یہ خیال کیا ہو کہ کار ابھی دور ہے۔ یا پھر اس نے سمجھ لیا کہ کار ڈرائیور نے اسے سڑک پر آتے ہوئے دیکھ لیا ہے۔

پولیس نے حادثے کی جو رپورٹ تیار کی اس میں کار چلانے والی خاتون اور اس کے ساتھ حادثے کی شکار ہونے والی عورت دونوں کو ذمہ دار ٹھہرایا گیا تھا۔ بہرصورت سڑک پر حادثات کی روک تھام کے تمام ذمہ دار اس امر پر متفق ہیں کہ رات کو گاڑی چلانے میں لازماً بعض خطرات درپیش ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ رات کو جب سڑک پر چلنے والی گاڑیوں کی تعداد دن کے مقابلے میں ایک تہائی سے بھی کم ہوتی ہے، حادثات دن کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتے ہیں۔

رات کی بصارت پر دن کی مصروفیات کا اثر:

یہ ایک حقیقت ہے کہ آپ کی دن کی مصروفیات رات کے وقت آپ کی بینائی پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ یہ اثر شدید ہو جاتا ہے اس صورت میں کہ اگر آپ دن میں تیز دھوپ میں رہے ہوں۔ ایسی صورت میں آپ کی آنکھیں رات کی تاریکی سے مطابقت پیدا کرنے میں نسبتاً زیادہ وقت لیتی ہیں اور بعض دفعہ یہ عرصہ کئی گھنٹوں کا بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے اگر آپ دن بھر دھوپ میں سفر کرتے رہے ہوں تو رات کو بہت زیادہ احتیاط درکار ہوتی ہے۔ مناسب ہے کہ دھوپ میں گاڑی چلاتے وقت آپ گہرے رنگ کی عینک لگائے رہیں، لیکن رات کو ایسا چشمہ لگانا خطرناک صورت حال

پیدا کر سکتا ہے۔ اندھیرے میں گہرے رنگ کے چشمے سے آپ چندھیا جانے سے نہیں بچ سکتے، بلکہ اس کے برخلاف یہ آپ کی بصارت کو کم کرنے کے موجب بن جاتے ہیں۔

رات کو گاڑی چلانے سے پہلے اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ کی گاڑی کے اگلے لیمپ پر گرد یا روغن کی تہ تو نہیں جم گئی ہے جس کی وجہ سے گاڑی سے نکلنے والی روشنی مدھم ہو کر آپ کے لیے سفر کو خطرناک بنا سکتی ہے۔

اگر آپ نے ان باتوں کا خیال رکھا تو آپ کا سفر خود آپ کے لیے اور دوسروں کے لیے محفوظ ہو جائے گا اور آپ کو کسی حادثے کے بعد یہ کہنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی کہ میں نے اسے بالکل سامنے آجانے سے پہلے خدا گواہ ہے کہ بالکل نہیں دیکھا تھا۔

رات کا سفر اور جرمنی کے میگزین کی رپورٹ:

مغربی جرمنی کی تین تہائی عورتیں، اندھیرا ہونے کے بعد گھر سے باہر نکلتے ہوئے خوف محسوس کرتی ہیں اور جرمنی کے بڑے شہروں میں جہاں کی آبادی پانچ لاکھ سے بھی اوپر ہے، ان عورتوں کا تناسب اور بھی بڑھ جاتا ہے جو رات کو باہر نکلنے کے تصور سے بھی گھبراتی ہیں...... تقریباً ۸۵ فیصد تک۔

ہفتہ وار شائع ہونے والے ایک جرمن میگزین میں کچھ لوگوں سے لیے گئے انٹرویو شائع ہوئے، جن کے مطابق:

”عورتیں، سنسان اور غیر آباد مقامات پر جانے اور وہاں گھومنے پھرنے سے ڈرتی ہیں۔

جب کہ بڑے شہروں میں رہنے والی خواتین کی نصف تعداد ایسی ہے جو پبلک پارک وغیرہ سے گزرتے ہوئے بھی خوف محسوس کرتی

ہے، اور ان میں ۳۳ فیصد ایسی ہیں جو میٹرو ریلوے اسٹیشن میں اپنے آپ کو غیر محفوظ تصور کرتی ہیں اور ۲۰ فیصد ایسی ہیں جو رات کے وقت ٹرینوں میں سفر کرتے وقت غیر مطمئن رہتی ہیں۔''

(حوا کے نام ایک پیغام۔ جلد ۲، صفحہ ۲۰)

رات کا سفر اور امریکن آٹو موبائیل کی تحقیق:

امریکن آٹو موبائیل ایسوسی ایشن نے ایک مضمون شائع کیا جس میں رات کے وقت ہونے والے حادثات پر روشنی ڈالی گئی:

''ایسا معلوم ہوتا ہے کہ رات کے وقت ہونے والے حادثات کی شرح دن کے مقابلے میں ڈھائی گناہ زیادہ ہے۔''

اس ایسوسی ایشن کے حکام کہتے ہیں:

''رات کے وقت دیکھنے پر زیادہ توجہ دینی چاہیے۔ جو کہ دن میں دیکھنے کے مقابلے میں بہت مشکل کام ہے۔ امریکہ میں فٹ پاتھ پر چلنے والوں کی آدھی تعداد صرف اندھیرے کے وقت حادثات کا شکار ہوتی ہے۔''

ان حکام نے ڈرائیوروں کے رات کے وقت نہ دیکھنے کی وجوہات کو تلاش کرنے کی کوشش کی ہے، ان کا کہنا ہے کہ:

''دیکھنے کی صلاحیت ہر شخص میں مختلف ہوتی ہے۔ دن اور رات دونوں میں۔ لیکن دونوں وقتوں میں دیکھنے کا معاملہ اتنا مختلف ہے کہ وہ آنکھوں کا ٹیسٹ جو ڈرائیوروں کو لائسنس دیتے وقت کیا جاتا ہے۔ کسی طرح بھی ٹھیک نہیں ہے۔

رات کو گاڑیاں چلانے میں تین خاص قسم کی مشکلات سامنے آتی

ہیں۔پہلی تو یہ کہ رات کو چیزیں صاف نظر نہیں آتیں یعنی کہ رات کو چیزوں کو ان کے پس منظر سے الگ نہیں کیا جاسکتا۔ایک اور مشکل یہ ہے کہ رات کو مخالف سمت سے آنے والی گاڑی کی روشنی آنکھوں کو خیرہ کردیتی ہے۔آخرکار ڈرائیور کو دوبارہ دیکھنے کے قابل ہونے میں کافی دیر لگتی ہے۔

بعض لوگ رات کو بہت اچھی طرح دیکھتے ہیں بعض لوگ مکمل طور پر اندھے ہوجاتے ہیں۔بعض لوگ سامنے سے آنے والی کار کی روشنیوں سے بہت کم متاثر ہوتے ہیں اور کچھ ہی سیکنڈ میں اس قابل ہوجاتے ہیں کہ دوبارہ صحیح طرح دیکھ سکیں۔''

بروٹن ڈبلیو، مارش اور ارل ایلیگر جو کہ اس ایسوسی ایشن کے حکام ہیں بتاتے ہیں کہ:

''وہ لوگ جو رات کو مشکل سے دیکھتے ہیں یا چکاچوند کرنے والی روشنی کا مقابلہ نہیں کرسکتے ان کو رات کے وقت آہستہ آہستہ سیدھے ہاتھ کی طرف اور انتہائی محتاط چلنا چاہیے۔''

وہ بتاتے ہیں کہ:

''دن کے وقت بہت چمک دار روشنی کا بار بار واسطہ پڑنے سے رات کے وقت دیکھنے کی صلاحیت کمزور پڑجاتی ہے۔اگر آپ ساحل پر سارا دن بغیر دھوپ کے چشموں کے گزاردیں تو اس بات کا امکان ہے کہ گھر لوٹتے ہوئے آپ کو ڈرائیونگ میں مشکل پیش آئے۔''

وہ مزید بتاتے ہیں کہ:

''رات کو دیکھنے کی صلاحیت عمر کے ساتھ ساتھ کمزور پڑتی جاتی

ہے۔بیس سال کے بعد کسی چیز کو دیکھنے کے لیے روشنی کی ضرورت ہر تین سال کے بعد دوگنی ہو جاتی ہے۔یعنی ۳۳ سال کی عمر کے ایک شخص کو کسی شے کو دیکھنے کے لیے بمقابلہ بیس سال کے شخص کے دوگنی روشنی کی ضرورت پڑے گی لہٰذا بوڑھے لوگوں کو رات کے وقت ڈرائیونگ سے پرہیز کرنا چاہیے۔''

رات کا سفر اور ''اخبار نیوسائنسدان'' کی تحقیق:

اخبار نیوسائنسدان ۱۴ر دسمبر ۱۹۶۲ء کی اشاعت میں لکھتا ہے کہ:

''رات کے وقت ڈرائیونگ کرنے میں سب سے زیادہ خطرہ سامنے سے آنے والی گاڑی کی روشنیوں کا ہوتا ہے۔آنکھ میں ایک خاص قسم کے رنگ دار عنصر کی موجودگی رات میں دیکھنے کے لیے ضروری ہے۔ یہ رنگ دار عنصر آنکھوں کو چکا چوند ہونے سے روکتا ہے اور اس طرح اندھیرے میں اور اندھیرے کے قریب نظر کو درست رکھتا ہے۔

اس رنگ دار عنصر پر سورج یا مصنوعی روشنی سے مختلف رنگ بنتے ہیں۔اندھیرے میں آنکھ اس عنصر کو دوبارہ مستعد کرتی ہے اس کام کے لیے یہ ضروری ہے کہ وٹامن اے کی خاصی مقدار ہونی چاہیے۔

رات کے وقت سامنے والی گاڑی کی روشنیوں سے اندھا ہو جانا ''رات کے اندھے پن کی'' نشانی ہے۔اس کی دوسری نشانی یہ ہے کہ روشنی کے بعد اچانک اندھیرے میں کچھ دکھائی نہیں دیتا ہے۔''

رات کا سفر اور لف بورو یونی ورسٹی کی رپورٹ:

لف بورو یونی ورسٹی میں ہونے والی تحقیق کو عالمی مقام حاصل ہے اور یہاں کثیر الجہتی تحقیق ہو رہی ہے جس میں بنیادی مسائل، یعنی نیند کیا ہے اور اس کی ہمیں کس قدر ضرورت ہے اور نیند کے دوران ہونے والی حادثات سے لے کر برطانیہ میں بڑے ہوائی اڈوں کے آس پاس رہائش پذیر لوگوں کی نیند پر جہازوں کے شور کے اثرات کی اطلاقی ریسرچ بھی شامل ہے۔ یہ سنٹر کلینکل ریسرچ بھی کر رہا ہے۔ جو شیزوفرینیا، ڈیپریشن اور دن کے اوقات کار میں شدید تھکاوٹ کے آثار وغیرہ کا احاطہ کرتی ہے۔ یہ سنٹر گزشتہ کئی سالوں سے نیند کی کمی کو بنیاد بنا کر نیند کے معاملات پر تحقیق کر رہا ہے۔

لف بورو سنٹر میں نیند سے ہونے والے کاروں کے حادثات پر بھی تحقیق ہو رہی ہے۔ برطانوی پولیس کے تعاون سے کیے گئے حالیہ حادثاتی سروے کے مطابق لمبی اور سنسان شاہراہوں خصوصاً موٹرویز پر ہونے والے جان لیوا حادثات نیند کے باعث وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ یہ سنٹر اسٹیرنگ پر سو جانے والے ڈرائیوروں پر لیبارٹری اسٹڈی کرتے ہوئے ان کے لیے ایسے عملی طریقے وضع کر رہا ہے جن سے وہ ڈرئیونگ کے دوران اپنی نیند پر قابو پا سکیں۔

رات کا سفر اور چار اہم باتیں:

اس کے علاوہ یہ بات بھی ذہن نشین رہنی چاہیے کہ رات کے وقت پیش آنے والے حادثات دن کے مقابلے میں بہت سنگین اور مہلک ہوتے ہیں، اس لیے اس سلسلے میں چار اہم باتوں یا تبدیلیوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے یہ فرق یا تبدیلیاں عمر سے تعلق رکھتی ہیں یعنی عمر کے لحاظ سے ہماری دیکھنے کی صلاحیت میں فرق آ جاتا ہے۔

۱۔ ۳۰ سے ۴۰ سال کی عمر میں بالعموم حد نگاہ میں کمی آنے لگتی ہے یعنی ہماری زیادہ دور دیکھنے کی صلاحیت گھٹنے لگتی ہے۔

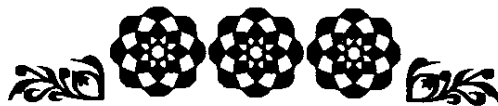
۲۔ عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ دیکھنے کے لیے زیادہ روشنی کی ضرورت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

۳۔ تقریباً چالیس سال کی عمر کے بعد چمک یا چکا چوند برداشت کرنے کی صلاحیت میں کمی آنے لگتی ہے۔

۴۔ عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ تاریکی میں دیکھنے کی صلاحیت بھی گھٹنے لگتی ہے یعنی ہماری آنکھیں اندھیرے میں جلد دیکھنے کی صلاحیت سے محروم ہونے لگتی ہیں۔

بعض لوگوں کی نظر سرنگی (Tunnel Vision) ہوتی ہے۔ یعنی وہ صرف اپنی حد نگاہ میں آنے والی اشیا ہی دیکھ سکتے ہیں۔ انہیں دائیں بائیں کی اشیا نظر نہیں آتیں۔

مذکورہ چار تبدیلیوں کا اثر رات کے وقت ڈرائیونگ پر بہت پڑتا ہے، خاص طور پر دوہری سڑک پر گاڑی چلاتے وقت بہت دقت محسوس ہوتی ہے۔

موضوع:۸۳

خوشبو لگانا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

خوشبو کا نبوی استعمال:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم خوشبو کثرت سے استعمال فرماتے۔ سو کر اٹھنے کے بعد، ضرورت اور وضو سے فارغ ہو کر خوشبو ضرور لگاتے۔ ''اگر'' کی دھونی لیتے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو خوشبوؤں میں مشک، عنبر اور زعفران زیادہ پسند تھیں۔ خوشبو کے بارے میں فرماتے معطر آدمی سے ملائکہ محبت کرتے ہیں اور بدبو سے شیاطین۔ جو عورتیں خوشبو لگا کر لوگوں کے پاس سے گزرتی ہیں تا کہ ان کی مہک ان تک پہنچے وہ ''زانیہ'' ہیں اور ہر نظر بد ''زانیہ'' ہے۔ (نسائی)

سفر السعادۃ میں ہے کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں جو کوئی شخص خوشبو پیش کرتا تو آپ اس کو رد نہ فرماتے تھے۔ اور آپ کا ارشاد ہے کہ کوئی شخص اگر تمہیں کو خوشبو دے تو اس کو رد نہ کرو۔ آج ۱۴۰۰ سال بعد میڈیکل سائنس نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس سنت مبارکہ کے میڈیکل فوائد کی تصدیق کر دی۔

ذیل میں ہم خوشبوؤں کے اثرات پر کیے گئے چند تجربات و مشاہدات وتحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

خوشبویات اور ان کے صحت پر اثرات:

ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ کہتے ہیں کہ:

کلورین ملے پانی اور اس کی منفرد خوشبو سے یقیناً آپ واقف ہوں گے۔ تیراکی والے تالابوں میں بھی پانی کو بیکٹیریا سے پاک کرنے کے لیے اسی کو استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پانی آنکھوں پر فوراً اثر انداز ہوتا ہے۔ آنکھیں بعض دفعہ سرخ ہو جاتی ہیں۔ اب جب کبھی آپ کو کلورین گیس کے ایک ہی جھونکے سے واسطہ پڑتا ہے تو آپ فوراً اس کی خوشبو سے اسے پہچان جاتے ہیں اور آپ کو وہ تمام چیزیں یاد آ جاتی ہیں جن میں آپ کو اس قسم کی خوشبو سے واسطہ پڑا ہے۔

ہم اپنی زندگی میں زیادہ تر دیکھنے اور آواز پر انحصار کرتے ہیں۔ لیکن بعض دفعہ سونگھنے کی قوت کو بھی استعمال کرتے ہیں۔ دوسرے جانوروں کی طرح ہمیں کھانے سے پہلے اپنی خوراک کو سونگھنا نہیں پڑتا اور نہ ہی دشمن کی آمد کا ہم خوشبو سے پتا لگا سکتے ہیں۔ لیکن اس کے باوجود سونگھنے کی قوت ہماری حفاظت اور بہتری کے لیے ہے۔ اس سے ہمیں کسی گیس کے خارج ہونے کا پتہ چل جاتا ہے اور دوسرے اسی طرح کے زہریلے مادوں کا پتہ لگ جاتا ہے۔ اگر دودھ خراب ہو جاتا ہے تو خوشبو سے فوراً پتہ چل جاتا ہے یا پھر گوشت خراب ہو جائے تو ایک خاص قسم کی بدبو آنا شروع ہو جاتی ہے۔ گندی ہوا سے ہم فوراً نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں اس لیے ہم منہ اور ناک کو بند کر لیتے ہیں۔ جس سے ہم دھویں گندی ہوا اور متعفن کوڑے کرکٹ سے نجات حاصل کرتے ہیں اور وہ لوگ جن کے منہ سے یا بدن سے خراب بدبو آتی ہے لوگ ان کے نزدیک جانے سے گھبراتے ہیں۔

جدید تحقیق نے ثابت کر دیا ہے کہ خوشبو ہماری کیفیات پر اثر انداز ہوتی ہے اور ہمارے جذبات کو سکون دیتی یا بھڑکا سکتی ہے۔ اکیسویں صدی میں خوشبویات کو علاج کے طور پر بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ آج کل ماحول کو خوشگوار بنانے کے لیے بہت سی خوشبویات کا استعمال کیا جا رہا ہے جن میں انسان سکون اور خوشی محسوس کرتا ہے۔

خوشبویات پر شاہ خرچی کر کے اپنے کارخانوں اور دفتروں میں چاق و چوبند

ورکروں کی کارکردگی کو بہتر بنارہا ہے، پروڈکشن کی رفتار بڑھ گئی ہے جس سے پیداواری صلاحیت پر مثبت اثرات مرتسم ہوئے ہیں۔ مغربی ممالک کے سائنس دان خوشبو کے اس خصوصی کردار سے انکاری نہیں ہیں۔ جاپان میں ان خوشبویات کو بہت زیادہ استعمال کیا جارہا ہے اور جاپانی سائنس دان اس سلسلے میں اپنے تجربات بتانے سے گریزاں ہیں۔

خوشبویات ہمیں چاق وچوبند رکھ سکتی ہیں۔ وہ ہمارے سیکھنے کی صلاحیت پر مثبت اثرات مرتب کرسکتی ہیں اور ہماری چھپی ہوئی صلاحیتوں کو اجاگر کرسکتی ہیں اور ہمارے ذہن کو نئی راہیں دکھاسکتی ہیں۔ بعض سائنس دان اس کی افادیت کے کافی قائل ہیں۔ خوشبو سونگھ کر ہم اپنا وزن کم کرسکتے ہیں۔ آدھے سر کے درد میں بغیر کوئی دوا استعمال کیے سبز سیب سونگھنے سے آرام آسکتا ہے۔

یہ خیال کیا جارہا ہے کہ خوشبویات میں چھپی طاقت اناٹومیکل سینس کو بیدار کرسکتی ہے۔ ہمارے جسم کا فزیالوجیکل حصہ جو خوشبو کا تجزیہ کرتا ہے اس کا تعلق لیم بک سسٹم سے ہے۔ یہ دماغ کا وہ پہلا حصہ ہے جس کا تعلق یادداشت اور جذبات سے ہے۔ ان کا یہ قریبی تعلق بتاتا ہے کہ درد کا واپس آنا، کمر کا درد اور خوشبو سونگھنے کی خوبی یہ سب چیزیں یادداشت کو تیز کرتی ہیں۔ جیسا کہ کلورین کی خوشبو فوراً پانی میں ملی کلورین اور تیراکی کے تالاب کی یاد تازہ کردیتی ہے۔

لیمبک سسٹم ہائی پوتھیلامس کا گھر ہے۔ یہ وہ بڑا گلینڈ ہے جو ہارمون کی کارکردگی، میٹابولزم، ذہنی دباؤ اور جنسی جذبات کے ابھرنے کے عوامل میں باقاعدگی پیدا کرتا ہے۔ آپ جو خوشبو سونگھتے ہیں وہ ناک کے راستے اندر داخل ہوکر وہاں پر موجود بالوں میں ارتعاش پیدا کرتی ہے اور پھر خوشبو کا احساس پیدا کرنے والے ڈھانچے جو کہ ناک کی نوک کے قریب ہوتے ہیں اور وہاں پر موجود نہایت باریک بالوں جیسے اعضا خوشبو کو جذب کرکے اس کی اطلاع لیم بک سسٹم کو دیتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ دماغ کا پہلا حصہ جس کے ساتھ لیم بک سسٹم کا تعلق ہے۔ بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ماہرین علم انسانی ڈھانچہ اس حصہ کو سونگھنے کا دماغ کہتے ہیں اور یہ یقین رکھتے ہیں کہ یہ حصہ مکمل طور پر سونگھنے کی صلاحیتیں رکھتا ہے۔ سونگھنا سب سے پہلا حواس خمسہ ہے۔ جو انسان کی پیدائش کے فوراً بعد کام کرنا شروع کر دیتا ہے۔ بچے ماں کو اس کے جسم کی خوشبو سے پہچانتے ہیں۔ ماہرین کی رپورٹ کے مطابق سونگھنے کی طاقت پیدائش کے فوراً بعد اپنا کام شروع کر دیتی ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ دوسرے حواس خمسہ میں دیکھنا اور چھونا شامل ہے، جن کا تعلق دماغ کے اس حصہ سے ہوتا ہے جو پیدائش کے وقت یا بچپن میں زیادہ نشو ونما نہیں پاتا۔

انسان اپنی بیوی اور بچوں کی خوشبو سے ان کو پہچان سکتا ہے لیکن اپنی خوشبو کو پہچاننے سے قاصر ہوتا ہے۔ ہر انسان کے جسم کی خوشبو منفرد ہوتی ہے۔ اور اس خوشبو کے بل پر کتے انسان کا سراغ لگاتے ہیں۔ بعض ماہرین کی رپورٹ کے مطابق جسمانی منفرد خوشبو ہر انسان کے منفرد جینز کی طرف اشارہ کرتی ہے۔ جس پر انسانی قوت مدافعت کا انحصار ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ خوراک، جلد کی قسم، بالوں کے رنگ اور جذبات کا بھی جینز کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے۔ دو جڑواں انسان ایک دوسرے کی جسمانی خوشبو کو نہیں پہچان سکتے۔ تاہم ان کے جینز میں کافی مطابقت ہوتی ہے۔ خوشبو کی پہچان کے لیے انسان میں پانچ ملین خلیے ہوتے ہیں جن سے وہ دس ہزار خوشبویات کو پہچان سکتا ہے۔ جب کہ کتے میں دو سو ملین خوشبو کو پہچاننے والے خلیے ہوتے ہیں اور ان کی سونگھنے کی قوت چالیس گنا زیادہ ہوتی ہے۔

ہماری سونگھنے کی قوت ہمارے دوسرے حواس خمسہ کی قوت کے مقابلے میں کافی کم ہوتی ہے۔ زیادہ تر لوگ اپنے گھر کے اندر کی خوشبوؤں کو بمشکل پچاس فیصد پہچان سکتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں ہماری قوت سماعت اور دیکھنے کی قوت تقریباً سو فیصد کام کرتی ہے۔ کچھ تدابیر اختیار کرنے سے سونگھنے کی قوت مزید بہتر ہو سکتی ہے۔ اس

سلسلے میں زنک مرکب کے استعمال کے لیے ماہرین نے کہا ہے۔ بعض لوگوں کی سونگھنے کی قوت اتنی تیز ہوتی ہے کہ وہ گھنٹوں پہلے طوفان کی آمد کا پتہ دے دیتے ہیں اور پاس سے گزرنے والے شخص کے متعلق بتا سکتے ہیں کہ وہ باورچی خانے، باغ یا مریض کے کمرے سے آیا ہے۔

خوشبو کا ایک پہلو یہ بھی ہے کہ بھینی خوشبو میں جادواثر قوت ہوتی ہے جو ہمارے تعلقات پر بھی اثر انداز ہوسکتی ہے۔ دو انسانوں کے درمیان دوستی اور جذباتی تعلق کا خوشبو کی وجہ سے خاتمہ ہوسکتا ہے جو ملاقات کے فوراً بعد ایک دوسرا شخص محسوس کرسکتا ہے۔ کیا آپ ایسے شخص سے دوستی کر سکتے ہیں جس کی جسمانی خوشبو آپ کو بالکل ناپسند ہے۔ ماہرین کی رائے کے مطابق پرانے زمانے میں قبیلوں میں جنگ کی وجہ ایک دوسرے کی جسمانی خوشبو کا مختلف ہونا تھا۔

یہ چیز مشاہدے میں آئی ہے کہ کچھ لوگ ایک دوسرے کی جسمانی خوشبو میں شامل کیمیائی مرکبات جن کو فیرومون (Pheromones) کا نام دیا گیا ہے کی وجہ سے ایک دوسرے میں کشش کا باعث بنتے ہیں۔ اور یہی مرکبات انسانوں اور جانوروں میں نر اور مادہ کو ایک دوسرے کے قریب لاتے ہیں۔ انسان میں موجود نسل کشی کے ہارمون اور جنسی ہارمون نامعلوم خوشبو سے متاثر ہوتے ہیں۔ جو دوسرے فرد کی طرف سے آرہی ہوتی ہے۔ یہ بات مشاہدہ میں آئی ہے جہاں پر لڑکیاں اور لڑکے اکٹھے تعلیم حاصل کرتے اور رہتے ہیں وہاں لڑکے اور لڑکیاں وقت سے پہلے سن بلوغت کو پہنچ جاتے ہیں۔ کیونکہ ان پر فیرومون اثر انداز ہو رہے ہوتے ہیں جہاں لڑکیاں الگ اور لڑکے الگ تعلیم حاصل کرتے اور رہتے ہیں وہاں پر سن بلوغت دیر سے نمودار ہوتا ہے۔ ایک ہی جگہ پر رہنے والی خواتین لڑکیوں کی ماہواری کم خون اور باقاعدگی سے آتی ہے۔ لڑکیوں کے ساتھ رہنے والوں لڑکوں کی مونچھیں اور داڑھی جلد نکل آتی ہے۔ مرد کے چہرے پر بالوں کے اگنے کا تعلق جنسی ہارمون سے ہوتا ہے۔

ایک دوسرا اشارہ یہ ملتا ہے کہ عورتوں میں سونگھنے کی قوت مرد کی نسبت بہتر ہوتی ہے او
یہ ماہواری سے چند دن پہلے تیز ہو جاتی ہے اور یہ ہارمونل خوشبو ماہواری کے دوران
اور حمل کے دوران کم ہو جاتی ہے جن مردوں میں سونگھنے کی قوت کم ہوتی ہے ان میں
جنسی خواہش بھی کم ہوتی ہے۔

اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ سائنس دانوں کے پہلے خیالات کے خلاف
انسانوں میں بھی سونگھنے کا ایک سسٹم موجود ہے جس کو وومروسل آرگن
(Vomerosal Organ) کہتے ہیں جو فیرومون کو پہچانتا ہے لیکن ابھی تک یہ
معلوم نہیں ہو سکا یہ کیسے ہوتا ہے اور یہ فیرومون کس حد تک انسان کے رویہ پر اثر انداز
ہوتے ہیں۔

ہماری ناک ہمیں کہاں لے جاتی ہے فرض کریں کہ آپ ایک جنگل میں جہاں
پائن کے درخت بہت زیادہ ہیں سے گزر رہے ہیں اس درخت کی خوشبو، جو فضا میں
موجود ہے اور جو سانس کے ذریعہ آپ کے اندر داخل ہو رہی ہے آپ کے ذہنی دباؤ کو
ختم کر دیتی ہے۔ خوشبو سے علاج کرنے والے ماہرین کے خیال کے مطابق
خوشبویات انسان کے رویہ میں کافی تبدیلی لا سکتی ہیں لیکن سائنس دان اس کا سائنسی
ثبوت چاہتے ہیں۔

خوشبویات پر کیے گئے چند تجربات:

خوشبویات سے انسانی رویہ میں تبدیلی ہمارے لیے سود مند ثابت ہو سکتی ہے۔
سائنس دانوں نے نٹ میگ کی خوشبو کے اثرات کا جب مشاہدہ کیا تو یہ دیکھنے میں آیا
کہ اس خوشبو سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے کیونکہ یہ ذہنی دباؤ کو کم کرتی ہے۔ ماہرین
اب یہ مشورہ کر رہے ہیں کہ خوشبو کی موجودگی میں دماغی لہریں کیسے عمل کرتی ہیں لیکن
اس کا ریکارڈ کرنا مشکل ہے۔ دماغ کے عوامل ہمارے سوچ و بچار اور خیالات اور

ہمارے فزیالوجیکل ردعمل کو ظاہر کرتے ہیں۔

تجربات کے دوران یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ خواتین جن کی ماہواری بند ہو چکی ہوتی ہے ان کے رویہ میں خوشبو نے مثبت کردار ادا کیا اور وہ بہترین موڈ میں آگئیں جب کہ دوسرے لوگوں نے اس خوشبو کو ناپسندیدگی کی نگاہ سے دیکھا۔ خواتین نے ذہنی کھنچاؤ، تھکاوٹ اور بے چینی میں کمی محسوس کی اور زیادہ توانائی محسوس کی جب کہ جسم میں گرمی کی لہروں میں کوئی فرق نہیں آیا۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ وہ خواتین جن کی ماہواری بند ہو جانے سے جو ذہنی پریشانی اور رویہ میں تبدیلی آجاتی ہے ان پر خوشبو مثبت اثرات مرتب کرتی ہے اور خوشبو کی وجہ سے یہ تبدیلی دیکھنے میں آئی ہے۔

عملی طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ خوشبو ان مریضوں میں اضطرابی کیفیت کو کم کرتی ہے جو کسی وجہ سے اپنے مرض کی تشخیص کے دوران لیے گئے مختلف ٹیسٹوں سے پریشان ہو جاتے ہیں اور اس اضطرابی کیفیت میں ۶۰ فیصد تک کمی ہو جاتی ہے۔ اچھی خوشبو انسان پر مثبت طور پر اثر انداز ہوتی ہے جب کہ بری خوشبو منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ پیٹرول کی خوشبو اور مٹی کے تیل کی خوشبو آپ کے موڈ پر اثر انداز ہوتی ہے اور آپ کو خیال آتا ہے کہ یہ خوشبو آپ کو نقصان پہنچائے گی۔ ناخوش گوار خوشبو جسم میں تناؤ پیدا کرتی ہے کیونکہ ہم ان کو غیر صحت مند تصور کرتے ہیں۔

بعض ماہرین کے مطابق خوشبو کی وجہ سے فزیالوجیکل اثرات مرتب ہونے کی بجائے سائیکالوجیکل اثرات پیدا ہوتے ہیں بعض دفاتر میں ایسی عمارتی خوشبو موجود ہوتی ہے جو وہاں پر کام کرنے والے اشخاص میں سردرد، آنکھوں میں خارش، نزلہ، کھانسی، سستی اور غنودگی پیدا کر دیتی ہے، فضائی آلودگی میں بھی غلط قسم کی خوشبوئیں اہم کردار ادا کرتی ہیں بعض حالات میں جسم پر فوراً خوشبو کے اثرات مرتب ہو جاتے ہیں جب کہ ظاہری طور پر خوشبو محسوس نہیں ہوتی بعض خوشبویات ہم میں صحت مندی کی علامات ظاہر کرتی ہیں کیونکہ بہت کم لوگوں نے لیموں کی خوشبو اور بچوں کے پاؤڈر

سے نفرت کا اظہار کیا ہوگا۔

خوشبو اور حفظان صحت اور جدید تحقیقات:

ڈاکٹر محفوظ الرحمٰن کہتے ہیں کہ:

طب میں خوشبو کا ایک خاص مقام ہے۔ علاج بالا دویہ میں ان ادویہ کو خاص اہمیت حاصل ہے جن میں خوشبو پائی جاتی ہے، بلخصوص ادویہ قلبیہ اور ادویہ راس میں ان ادویہ کی کلیدی حیثیت ہے جن میں خوشبو پائی جاتی ہے۔ مثلاً مشک، عنبر، زعفران، گلاب جب ان کے نام آتے ہیں تو دماغ ان کی خوشبو سے معطر ہو جاتا ہے۔ صرف اتنا ہی نہیں یونانی طب میں ان ادویہ کو ادویہ مفرح کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یونانی اطباء زمانہ قدیم سے ادویہ مفرح کا استعمال کرتے رہے ہیں۔ یہ بات دوسری ہے کہ اس وقت یہ ایک شعبہ کی حیثیت نہیں رکھتی تھیں لیکن آج کے دور میں علاج بذریعہ خوشبو نیا طریقہ ہے۔ لیکن تاریخ کی ورق گردانی کرنے یہ بات واضح ہو جاتی ہے اس کی جڑیں، یا اس کا ماخذ یونانی طب ہی ہے۔ مسلمانوں کی آمد کے ساتھ طب یونانی بھی ہندوستان آئی اور آج ہندوستان کے عوام کے مزاج کے مطابق ہونے کی وجہ سے یہاں پھل پھول رہی ہے۔ مغلیہ دور کو یونانی طب کا زریں دور مانا جاتا ہے۔ اس دور کا ایک واقعہ جو دلچسپی سے خالی نہ ہوگا یہاں ذکر کرنا ضروری ہے۔

نادر شاہ نے جب دہلی میں لوٹ وغارت کے بعد ایران کی طرف سفر رخصت کیا تو اس نے اپنے ساتھ بہت سے قیمتی ہیرے جواہرات اور نوادرات کے ساتھ یہاں کے بہت سے باکمال اہل قلم کو اپنے ساتھ ایران لے جانے کے لیے قید کیا تھا۔ ان میں حکیم علوی خاں (۱۶۶۹۔۱۷۶۷ء) بھی تھے۔

کسی منزل پر پہنچ کر نادر شاہ نے حکیم علوی سے فرمایا۔ میں مریض ہوں علاج کرو مگر شرط یہ ہے کہ میں کوئی دوا پیوں گا نہیں، کوئی بیرونی دوا ضماد اُلگاؤں گا حتیٰ کہ نبض

اور قارورہ کا بھی معائنہ نہیں کرنے دوں گا۔ان سب باتوں کے علاوہ اگر صحت یاب نہ ہوا تو تمہارے ساتھ مناسب تدارک کیا جائے گا۔

حکیم صاحب نے فوراً سدا گلاب کا پنکھا تیار کر دیا اور اسے عطر خس میں معطر کروا کر بادشاہ سلامت کی خدمت میں حاضر ہوئے اور پنکھا جھلنے لگے پھولوں اور عطر کی خوشبو کی وجہ سے غنودگی کے آثار طاری ہو گئے یہاں تک کہ بادشاہ کو نیند آ گئی جب نادر شاہ سو کر اٹھا تو درد مطلق غائب تھا۔(طب اسلامی۔صفحہ:۱۱۲۔۱۱۶)

اس واقعہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ طب یونانی میں خوشبو سے علاج و معالجہ بہت ہی قدیم زمانہ سے رائج تھا گو کہ اسے کوئی مخصوص نام نہ دیا گیا تھا۔طب یونانی میں مفرح، غالیہ، غازہ، روح، نضوح، ادویہ بخاریہ مثلاً شموم، غلیحہ، ان سبھی میں خوشبودار دوائیں استعمال کی جاتی ہیں، اس بنیادی وجہ سے اجزاء بخاریہ آسانی کے ساتھ مقام ماؤف تک پہنچ جاتے ہیں۔اس سے ثابت ہوتا ہے کہ طب یونانی لیں خوشبو سے علاج کا تصور موجود تھا لیکن ان کو کوئی خاص نام سے موسوم نہ کیا گیا۔اور ان کا استعمال امراض قلب، امراض راس، امراض انف، بے ہوشی، فرحت و انبساط چہرے اور بدن کے رنگ کو نکھارنے کے لیے کیا جاتا تھا۔

خوشبو اور سکون قلب:

خوشبو کے بارے میں ایک مشہور یونی ورسٹی کے نیورو سائنٹسٹ ڈاکٹر گارڈن سیڈر کا کہنا ہے کہ:

''خوشبو سے ہمارے طرز ہائے زندگی اور اخلاق بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں ان کی وجہ سے نئی توانائی حاصل ہوتی ہے جس کی وجہ سے اعصابی تناؤ نیز مایوسی سے نجات ملتی ہے۔خوشبو ہماری زندگی میں بہار لاتی ہے کیونکہ اس کی وجہ سے جسم میں بہت سے کیمیاوی

مادوں کا اخراج ہوتا ہے جس سے ہمیں سکون حاصل ہوتا ہے، نیز انسان خوش مزاج ہو جاتا ہے۔"

خوشبو کا دماغ پر اثر:

خوشبو کا اثر دماغ کے Limba Center اور Hypothalamus پر ہوتا ہے جب کہ لکھنے پڑھنے کا تعلق دماغ کے Corpas Colosum اور Antirior Commisor کے اجو کسر Celebrum کا حصہ ہے جو کہ یادداشت سیکھنے سے متعلق ہے۔ اس کے ذریعہ سے ہوتا ہے، اس کے علاوہ Sink & Smill کا تعلق بھی (Cereblum) سے ہوتا ہے لیوڈٹر، سینمامن، روز آل اور لیمن کی خوشبوئیں نہ صرف یادداشت کو برقرار رکھتی ہیں بلکہ تروتازہ بھی رکھتی ہیں۔

خوشبو سے یادداشت میں اضافہ:

لیونڈر کی خوشبو کو Decission Mallirg Smell کہتے ہیں، کیونکہ اس خوشبو میں رہنے سے انسان کی قوت فیصلہ خاطر خواہ متاثر ہوتی ہے۔ جب کہ وینیا کی خوشبو خوف کے لیے مجرب ہے۔

Smell & Treatment Research میں کیے گئے ایک مطالعہ میں یہ بات ثابت ہوئی۔ انسٹی ٹیوٹ آف شکاگو امریکہ کی ریسرچ ہے کہ گلاب اور سینامن کے معطر کمرے میں مطالعہ کرنے والے طالب علموں کی یادداشت میں ۲ گنا اضافہ ہوا۔ بنسبت ان طالب علموں جو کہ گلاب اور سینامن کے کمرے کے معطر ماحول میں مطالعہ نہیں کرتے تھے۔

ڈنمارک میں کیے گئے ایک مطالعہ میں یہ بات ثابت ہوئی ہے اگر دوران مطالعہ کمرے کو گلاب اور سینامن سے معطر کر دیا جائے تو دوران مطالعہ تھکاوٹ نہیں ہوتی

ہے اس کے علاوہ فرحت وانبساط پیدا ہوتی ہے اور ایسے ماحول میں دیر تک بیٹھ کر کام کیا جا سکتا ہے۔

خوشبو سے نکھار میں اضافہ:

اس کے علاوہ خوشبو سے جمال نسواں کو بھی نکھارا جا سکتا ہے۔ مثلاً مہاسے، روشنی اور خشک جلد جیسے امراض سے آج کی خواتین سب سے زیادہ دو چار ہیں ان سے خوشبوؤں کے ذریعے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔ بالوں کو تر و تازہ رکھنے کے لیے روغن زیتون جب کہ چہرے کی تازگی کے لیے روغن سورج مکھی کا استعمال کرنا چاہیے۔ اس کا استعمال بذریعہ غسل، مالش، سانسوں کے ذریعہ یا موم بتی کے ذریعہ کیا جا سکتا ہے۔

صنف نازک اور مردوں کی خوشبو کی پسند ہی الگ ہوتی ہے مردوں کو گلاب اور یاسمین کی خوشبو پسند ہوتی ہے جب کہ صنف نازک کو چندن اور گل مہندی کی خوشبو بھاتی ہے۔

بذریعہ خوشبو مندرجہ ذیل امراض کا بخوبی علاج ممکن ہے۔ مثلاً جلنا، کٹنا، بال کا جھڑنا، Sinul, Fever, Cough, Munchils, Dethone، Indigalim اور Diarrohea قابل ذکر ہے۔

خوشبو اور صحت کا باہمی رشتہ:

خوشبویات کا کاروبار کرنے والے ایک دوست نے بتایا کہ بعض خوشبوئیں خصوصی تاثیر کی حامل ہوتی ہیں۔ بعض خوشبوئیں طبیعت میں ٹھہراؤ پیدا کرتی ہیں ان کو عموماً مسکن نیند کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ خوشبویات مرد حضرات کے لیے مخصوص ہیں تو کچھ خواتین کے لیے...... بعض کا استعمال آدمی کے مزاج سے منسلک ہے یعنی کسی کا مزاج سرد ہے تو اسے مخصوص خوشبو دی جائے اگر دوسری دی تو سر میں

درد یا نزلہ وزکام ہو جائے گا۔

اسی طرح خوشبو یا مہک کے کئی انمٹ نقوش ہم روزمرہ زندگی میں بھی دیکھتے ہیں۔مثلاً ہمارے ہاں جب کسی بچہ یا بڑے کو خسرہ نکل آئے تو مریض کو دیگر صحت مند لوگوں میں اٹھنے بیٹھنے سے منع کیا جاتا ہے تاکہ یہ متعدی مرض دوسرے بچوں میں منتقل نہ ہو۔ساتھ ہی مریض کے تکیے میں یا اس کے سرہانے نیم کے پتے رکھ دیئے جاتے ہیں۔ان پتوں کی مہک متعدی جراثیم کو پھیلنے سے روکتی ہے۔

متلی یا الٹی کی شکایت کرنے والے مریضوں کو فوری طور پر پودینہ کے پتے سونگھنے کی تلقین کی جاتی ہے۔کسی کے باغیچہ کے پودے یا درخت پانی اور کھاد کی صحیح مقدار کے باوجود خراب ہونے لگیں تو بعض لوگ ایسی صورتوں میں لوبان کی دھونی دیتے ہیں اس کی بو سے وہاں کی فضا سے زہریلے اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔لوبان کی دھونی ایسے گھروں میں دینے کی ترغیب دی جاتی ہے جہاں جادو اور سحر کا امکان ہو یا منفی طرز فکر کی وجہ سے گھر میں بے رونقی و بے برکتی پھیل گئی ہو۔لوبان کی خوشبو گھر کی کثافت کو ختم کر دیتی ہے۔انہی خواص کی بناء پر لوبان کا استعمال روحانی علاج میں خصوصی اہمیت رکھتا ہے۔

ان تمام باتوں اور ان سے متعلق بے شمار روزمرہ واقعات سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ بو یا خوشبو ہمارے مزاج، صحت اور ماحول پر اثر انداز ہوتی ہے۔صحت پر خوشبو کے اثرات کو دیکھتے ہوئے ایک طریقہ علاج کی بنیاد رکھی گئی جسے اروماتھراپی کہا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں خوشبویات اور ان کے عرقیات سے جسم پر لیپ، مالش اور بھپارے کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے۔

اروماتھراپی کی اصطلاح اور اس طریقہ علاج کا باضابطہ آغاز بیسویں صدی میں ہوا لیکن پرانے ادوار میں کسی نہ کسی خوشبو سے استفادہ کیا جاتا رہا ہے۔بہت قدیم دور میں مریض کے بستر کے نزدیک خوشبودار پھول مثلاً لیونڈر رکھ دیے جاتے۔اس سے

مریض کی افسردگی ختم ہو کر اس کو فرحت و مسرت ملتی اور بیماری کے خلاف مدافعت میں اضافہ ہوتا۔ پندرہ سو قبل مسیح کی دستاویزات سے معلوم ہوا ہے کہ وہ بعض خوشبوؤں کو بطور دوا استعمال کرتے تھے۔

قدیم مصری فرعونوں پر خوشبودار مصالحہ سے ممی سازی کرتے نیز وہ یہ خوشبوئیں ڈپریشن کے علاج میں استعمال کرتے۔ مختلف مذاہب میں خوشبو کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اسے ہمیشہ معابد، مندروں اور عبادت گاہوں میں کلیدی حیثیت حاصل رہی۔ قدیم یونانی خوشبودار جڑی بوٹیوں کو خدائی تحفہ تصور کرتے تھے۔ اہل بابل مقبرے اور معابد تعمیر کرتے وقت اینٹوں کے مصالحے میں خوشبو شامل کرتے۔ ہندوستان میں صندل کی لکڑی کو نہایت مقدس سمجھا جاتا ہے۔ تاج برطانیہ کے دور عروج میں ایک مرتبہ لندن میں طاعون کی وباء پھوٹ پڑی تو لوگوں نے مالٹے اور لونگ کا خوشبودار پیسٹ بنا کر استعمال کرنا شروع کر دیا تھا تاکہ طاعون کی بدبو اور انفیکشن سے بچ جائیں۔ اس دوران مشاہدہ کیا گیا کہ جو لوگ پرفیوم فیکٹریوں میں کام کرتے تھے وہ بھی اس وبا سے محفوظ رہے۔ اس کے بعد ماہرین نے خوشبو سے علاج پر سنجیدگی سے غور کرنا شروع کیا۔ اروماتھراپی کی اصطلاح ۱۹۲۸ء میں فرانسیسی کیمیادان مورس گوٹفوز نے متعارف کرائی۔ گوٹفوز نے جین والفیٹ کے ہمراہ اس موضوع پر کتاب تحریر کی۔ اس کے بعد ایک اور فرانسیسی بائیوکیمسٹ مارگریٹ مورلے نے اس مقصد کے لیے عرقیات کشید کیے۔ مارگریٹ کا خیال تھا کہ یہ عرقیات جلد میں جذب ہو کر اندرونی امراض کو بھی ٹھیک کرتے ہیں۔ اس وقت دنیا کے مختلف ممالک میں اروماتھراپی پر کام ہو رہا ہے۔ اس کے ذریعے جوڑوں کے درد، سینے کے امراض، سردی لگنے، کھانسی، نزلہ وزکام، بے چینی، تھکاوٹ، بدہضمی، دمہ، ٹینشن، جلن، خارش، ایگزیما، پیشاب اور گلے کے مسائل، خشکی سوجن، پیٹ کے درد، الرجی، سر اور جسم کے درد، دانت کے درد، جگر کے امراض، پتھری، بے خوابی وغیرہ میں آرام دیکھا گیا ہے۔

سائنسی توجیہہ:

جب ہم کوئی دوائی استعمال کرتے ہیں تو وہ جسم میں جا کر حل ہونا شروع ہو جاتی ہے اور اس کے ذرات چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں بٹتے جاتے ہیں تا کہ خون میں شامل ہو سکیں۔ خون میں شامل ہونے کے بعد بھی دوا کا مزید چھوٹے ذرات میں تقسیم ہونے کا عمل جاری رہتا ہے تا کہ دوائی چھوٹی سے چھوٹی شریان، ورید، اور کیپلری تک پہنچ جائے۔ دوا کا زیادہ سے زیادہ جزو بدن ہونا دوا کی خصوصیت میں شمار ہوتا ہے چنانچہ بعض دوائیں جو صحیح طور پر جزو بدن نہ ہو پائیں غیر ہضم شدہ صورت میں جسم سے خارج ہو جاتی ہیں یا جسم میں (Side Effects) کا سبب بنتی ہیں جب کہ نباتات کے عرقیات کے مالیکیولز اتنے لطیف ہوتے ہیں کہ ان کو تقسیم در تقسیم کرنے کی ضرورت ہی پیش نہیں آتی اور یہ جلد کے مسامات یا ناک کے ذریعے جذب ہو کر نظامِ خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس کی ایک آسان مثال یہ ہے کہ اگر لہسن کا جوا پاؤں کے تلے میں ملا جائے تو کچھ دیر بعد منہ سے لہسن کی بو آنے لگتی ہیں۔ نباتات میں سے کچھ عرقیات تیزابی خواص رکھتے ہیں ان کو عموماً کسی ہلکے تیل کے ساتھ مل کر استعمال کیا جاتا ہے۔ (تحقیق ایم ایچ خان)

اندرونی غدود پر خوش بو کا اثر:

یورپی ڈاکٹروں کی تحقیق کے مطابق: پسندیدہ اور خوش گوار قسم کی خوش بوؤں سے ہاضمے کو طاقت ملتی ہے۔ بعض خوش بوئیں اپنی خاصیت کے لحاظ سے غدود رقیہ (Thyroid Gland) اور خصیتین پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ گھیگھے میں غدود رقیہ بڑھ جاتا ہے، چنانچہ ایک معالج لکھتا ہے کہ ایسے بیمار کو مشک دینے سے غدود رقیہ اور بڑھ جاتا ہے۔ گویا مشک غدود رقیہ پر بالخاصہ مؤثر ہوتا ہے۔

خوشبوئیں انسانی جسم پر اتنی مؤثر ہیں کہ بعض محققین کا خیال ہے کہ صرف بلغمی

مزاج لوگوں ہی کو خوش بو کا استعمال کرنا چاہیے، کیونکہ دوسرے اشخاص اور خاص طور پر ذکی الحس کو خوش بوؤں کے متواتر استعمال سے خراش پیدا ہوسکتی ہے۔قدرت اپنے چمن کی خوش بوؤں میں تبدیلیاں کرتی رہتی ہے۔جنگلوں اور کھیتوں میں سیر کرنے والے جانتے ہیں کہ وہاں کی ہواؤں میں طلوع سے قبل اور ہی خوش بو ہوتی ہے اور طلوح کے بعد کسی اور قسم کی خوش بو ہوا میں گھل جاتی ہے۔اسی طرح دوپہر اور شام کے اوقات میں خوشبوئیں بدلتی رہتی ہیں۔قدرتی خوشبوؤں کی یہ تبدیلیاں بہت ہی خوش گوار ثابت ہوتی ہیں۔دراصل خوشبو کے یہ تغیرات ایک عظیم دانشوری پر مبنی ہیں۔

ڈاکٹر ڈیوس لکھتے ہیں کہ:

''جاگر صاحب کا قول ہے کہ قوائے شہوانی میں انتعاش اکثر قوتِ شامہ ہی سے پیدا ہوتا ہے۔''

خوشبو سے علاج یا اروماتھراپی:

خوشبو نہ صرف دل و دماغ میں سکون اور فرحت کا احساس پیدا کرتی ہے بلکہ اس سے مختلف بیماریوں کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔گھر کے باورچی خانے میں استعمال ہونے والی اشیاء، پھل، پھول، پودے سب کی خوشبوئیں علاج میں استعمال کی جاسکتی ہیں۔اروماتھراپی قدرتی طریقہ علاج ہے جس سے ہم نزلہ، زکام، بخار، تھکن اور ایسی دوسری کئی بیماریوں کا علاج کرسکتے ہیں۔علاج کے لیے مطلوبہ پھل، پھول یا پودے کو اس قدر رگڑا جائے کہ وہ لئی (پیسٹ) بن جائے۔حسب ضرورت اس میں ایک چمچہ پانی شامل کر کے خوب رگڑا جائے۔

خون کی کمی:

لونگ کی کلیوں کی لئی بنا کر اسے غسل کے پانی میں ملا دیا جائے اور پھر روزانہ ۲۰

منٹ تک اس پانی میں رہیں۔

نزلہ وزکام:

صنوبر کی چھال کی لئی بنا کر اسے گرم پانی میں شامل کر کے چھاتی پر اس کی بھاپ لی جائی یا پھر اس پانی کو چھاتی پر ملیں یا سونگھیں۔

بدہضمی:

دھنیا کی لئی پیٹ پر ملیں اور اسے ڈیڑھ گھنٹے تک پیٹ پر چپکا رہنے دیں۔ علامات برقرار رہنے کی صورت میں ہر ٦ گھنٹے بعد یہی عمل دہرائیں۔

بخار:

ادرک کی لئی نیم گرم پانی میں شامل کر کے اس کی بھاپ لی جائے۔

سر درد:

پودینے کی لئی ہاتھ اور کہنیوں پر ملیں اور اندھیرے کمرے میں ۲۰ منٹ تک بیٹھیں۔

مردانہ کمزوری:

جائفل کی لئی گرم پانی میں ملا دیں اور ۲۰ منٹ تک اس پانی میں رہیں۔

کمزور قوت مدافعت:

لیموں کے چھلکے کی لئی بنا کر اسے گرم پانی میں ملا دیں اور ہر ۸ گھنٹے بعد اسے

سونگھیں۔

نیند نہ آنا:

سنگترے یا مالٹے کے چھلکوں کی لئی بنا کر اسے ایک بالٹی نیم گرم پانی میں ملائیں اور نہائیں۔

جوڑوں کا درد:

کالی مرچوں کی لئی بنا کر اسے درد کے مقام پر ۱۵ منٹ کے لیے باندھ دیں۔ روزانہ ایک بار یہ عمل کافی ہے۔

بھاپ لینا:

نزلے اور Sinus سے Congestion ہو سکتا ہے اور کھنچاؤ سے بھی ہمیں سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے۔

گرم پانی کی بھاپ لینے سے شریانیں کھلتی ہیں اور Essential تیل کے استعمال سے سانس کی نالی کی رکاوٹ بھی دور ہوتی ہے۔ کسی کیتلی میں پانی ابالیں پھر وہ کھولتا ہوا پانی کسی برتن میں ڈالیں تیل ذرا سا ملائیں اور اس کی طرف منہ کر کے بھاپ کا اپھارا لیں۔

ناک بند ہونا:

جب ناک بند ہو رہی ہو اور تھکن بھی محسوس ہو رہی ہو تو تین قطرے یوکلپٹس اور دو قطرے پیپرمنٹ کے کھولتے ہوئے پانی کے برتن میں ڈال لیں اور اس کا اپھارا لیں۔

سینے کا کھنچاؤ:

سینے میں کھنچاؤ ہو رہا ہو اور سانس میں دشواری ہو رہی ہو تو سانس کی نالیوں میں چار قطرے لیونیڈر اور تین قطرے Frankincens ڈال کر اپھارا لیں۔

سانس کی شکایتوں میں خاص طور پر بھاپ میں اپھارا لینا بڑا مفید ہوتا ہے۔ سینہ جکڑا ہوا ہو اور نزلہ ہو تو پورا اثر لینے کے لیے پورے دس قطرے اور اس سے کم خرابی میں پانچ قطرے لیں۔ سینے اور ناک کو صاف کرنے کے لیے یوکلپٹس خاص طور پر مؤثر ہے۔

ائیر فریشنر:

حسب منشا خوشبو کے چند قطرے ایک کپ پانی میں اچھی طرح حل کر کے ایسی بوتل میں رکھ دیں جس کے ڈھکنے پر چھوٹے چھوٹے کئی سوراخ ہوں۔ ان سوراخوں سے یہ خوشبو کمرے کی فضا میں رچ بس جاتی ہے۔ مثلاً ایک پیالہ میں سفیدے کے پتے ٹکڑے کر کے ڈال دیں۔ اس میں اوپر سے سرکہ ڈالیں۔ تین ہفتوں کے بعد سفیدے کے پتے نکال کر پھینک دیں۔ اب اس محلول کو کھلے منہ کے پیالے میں بھر کر کمرے میں رکھیں۔ یہ ایک بہترین قدرتی ائیر فریشنر ہے جو کمرے میں فرحت و تازگی کی فضا قائم کرے گا۔

ٹشو پیپر:

صحت کو تقویت دینے والی خوشبو کے عرق کے چند قطرے ٹشو پیپر کے ڈبے کی سطح پر ڈال کر اوپر ٹشو پیپرز تہہ در تہہ رکھ دیں۔ اب جب بھی آپ ٹشو پیپر کو استعمال کریں گے ان میں قدرتی اجزاء کی خوشبو موجود ہو گی۔

اب چند بیماریوں کے لیے نباتاتی جڑی بوٹیوں یا اجزاء کا استعمال اور ان کی

افادیت پیش خدمت ہے۔

جوڑوں کا درد و ورم:

جوڑوں کے درد، گٹھیا یا آرتھرائٹس میں دار چینی، یوکلپٹس، جائفل، ساج، صعتر اور چائے کی پتی کا لیپ، عرق یا کشید درد کے مقام پر لگانا نہایت مفید ہے۔

دمہ یا سانس چلنا:

تخم بادیان، صنوبر یا دیودار کی لکڑی کا لیپ اور لونگ کے تیل کا سینے پر مساج کریں۔

پیٹ کا درد یا بدہضمی:

زیرہ، تخم بادیان، لونگ، دھنیا (سبز)، ہینگ، سویا، ادرک یا پودینہ کا پیسٹ بنا کر پیٹ پر معدہ کے مقام پر لگائیں۔ یہ علاج پیٹ کے درد میں بھی نہایت کارگر ہے بشرطیکہ اس درد کا تعلق نظام ہاضمہ سے ہو۔

سردی، نزلہ و زکام:

دار چینی، تخم بادیان، صنوبر اور دیودار کا پیسٹ، یوکلپٹس، ادرک یا صندل کا پیسٹ یا لیموں یا سنگترے اور ہرے دھنیا کا ٹانک پینا ان تمام تکالیف کا حل ہے۔

نیند کی کمی، پریشانی و بے آرامی:

نیند کی کمی، ہر قسم کے فوبیا، پریشانی، بے آرامی، دماغی تھکن، ٹینشن، دباؤ کے لیے لوبان کی دھونی سے افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ صندل کی خوشبو سے بھی ان ذہنی

تکالیف کے مقابلہ میں لطیف جذبات پیدا ہوتے ہیں۔

جسم کا درد:

لونگ کا تیل سر درد اور دانت کے درد کے لیے بہترین دوا ہے۔اس سے جسم کے درد میں بھی شفا ملتی ہے۔زیرہ سر کے درد اور ادرک جسم کے درد میں افاقہ کرتی ہے۔

پیشاب میں تکلیف:

اس کے لیے لیموں یا سنگترے کا عرق بنایا جاتا ہے۔اس کے ساتھ ہی ایسی غذائیں بھی استعمال کی جائیں جن میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے، مثلاً موسمی، کینو، میٹھا، نارنگی اور انناس وغیرہ۔

جگر کے امراض:

پیٹ پر جگر کے مقام پر روزانہ پندرہ منٹ تک زیرہ کے پیسٹ کا لیپ کریں۔ جگر کے معمولی امراض اکثر ایک بار کے عمل ہی سے ختم ہو جاتے ہیں۔

انفیکشن اور وائرس کا حملہ:

انفیکشن اور وائرس کے حملے سے محفوظ رہنے کے لیے یوکلپٹس کی خوشبو بہترین دوا ہے۔ یہ ایک بہترین ایئر فریشنر بھی ہے۔حرارت اور بخار کے علاج میں بھی یوکلپٹس سریع الاثر دیکھا گیا ہے۔

باڈی سلمنگ:

وزن کنٹرول کرنے کے لیے سویا کے عرق کا پینا مفید ہے۔اگر قبض ہو تو کمر پر

اس کا مساج کیا جائے۔اس کے علاوہ بنفشہ کے پتوں کا عرق بھی باڈی سلمنگ پر اچھے اثرات ڈالتا ہے۔

وزن بڑھانا:

وزن بڑھانے کے لیے بڑی نسل کے لیموں کا استعمال فائدہ مند ہے۔

آنکھوں کی تکالیف:

نظر کی کمزوری خارش، چبھن یا دھندلے پن کے لیے عرق گلاب صدیوں سے مستعمل ہے۔ان تمام تکالیف کا بہترین اور غیر مضر علاج عرقِ گلاب ہی ہے۔

پتے اور گردے کے مسائل:

اس کے لیے عرق انناس لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔اس کا عرق پتے اور گردے کے افعال کو درست رکھتا ہے۔

احساس کمتری اور افسردگی:

چنبیلی کی خوشبو کو قدرت نے یہ خصوصیت بخشی ہے کہ اس سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے، طبیعت میں سرشاری آجاتی ہے اور افسردگی و مردہ دلی جاتی رہتی ہے۔ صحن میں یاسمین یا چنبیلی سے اٹھنے والی خوشبو سارے ماحول کو معطر بنا دیتی ہے۔

جلدی انفیکشن:

جلد پر انفیکشن یا خارش میں بنفشہ کے پتوں کا عرق لگائیں یا پندرہ منٹ تک اس کے پانی میں بیٹھیں۔ لیموں یا سنگترے کا رس پینا بھی فائدہ مند رہے گا۔ ایگزیما یا

خارش کے دانوں پر لیموں یا سنگترے کے چھلکے کا مساج ان کو ختم کرتا ہے۔

(تحقیق ایم ایچ خان)

خوشبو سے سرطان کا علاج:
ایک حیرت انگیز تجربے کی روداد۔

آپ نے کبھی محسوس کیا ہے کہ بعض خوشبوؤں کے سونگھنے سے فرحت اور سکون کا احساس ہوتا ہے تو بعض سے دوران خون میں اضافہ اور جسم میں حرارت یا گرمی کا احساس ہوتا ہے جس طرح بعض چیزوں کے دیکھنے سے منہ میں پانی بھر آتا ہے، اسی طرح بعض خوشبوؤں سے بھوک بھی چمک جاتی ہے۔ایسا کیوں ہوتا ہے؟

اس کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ اشیاء ہمارے جسم میں مختلف کیمیائی مادے تیار کرنے کے عمل کو تحریک دیتی ہیں۔املی اور آلو بخارے کو دیکھ کر تھوک کے غدود اپنا کام تیز کر دیتے ہیں۔تو لہسن، پودینے اور دیگر مصالحوں کی خوشبو معدے کی رطوبات میں اضافہ کر کے بھوک تیز کرتی ہے۔

اس سے ثابت ہوتا ہے جسم کو خوشبو و رنگ سے مختلف اور مخصوص کیمیائی اجزاء کی تیاری پر آمادہ کیا جا سکتا ہے۔

حیدر آباد دکن کے ضلع رائے پور میں ایک نابینا حکیم اپنی حذاقت کے لیے مشہور تھے۔ان کے مطب میں ایک ہندو بنیے کو لایا گیا جو بھوک نہ لگنے کا شاکی تھا۔ بطلان اشتہا کی اس تکلیف کا اس نے بہت علاج کروایا لیکن کوئی علاج کارگر ثابت نہیں ہوا۔ حکیم صاحب نے اس کی نبض دیکھی اور سوالات کیے۔اس نے یہ اقرار بھی کیا کہ وہ اپنی من پسند ڈشیں بھی نہیں کھا سکتا تھا، کیونکہ اسے قطعاً کوئی اشتہا نہیں ہوتی تھی۔وہ ہندو سخت قسم کا تھا اور بجز سبزی ترکاری کے کوئی چیز کھانے پر آمادہ نہ تھا۔

حکیم صاحب نے اس شرط پر اس کا علاج کرنا منظور کیا کہ وہ دن میں دو بار ان

کے مطب آئے گا۔ مرتا کیا نہ کرتا کے مصداق وہ راضی ہو گیا۔

اگلی صبح انہوں نے بکری کا معدہ اور آنتیں خوب صاف کروا کر اسے اشتہا انگیز مصالحوں کے ساتھ پکوایا اور ایک پیالے میں نکلوا کر اس پر چھلنی ڈھک کر مریض کو اس کی خوشبو دار بھاپ سونگھنے کی ہدایت کی۔ شام میں بھی یہی عمل دہرایا گیا۔ ہفتے یا عشرے کے اس علاجِ خوشبو نے مریض کے خفتہ معدے کو بیدار کر دیا۔ ہاضم رطوبتیں ایک بار پھر اپنا کام کرنے لگیں اور محض اس علاج سے اس کی بھوک رفتہ رفتہ بحال ہوگئی۔

اسی قسم کا ایک تجربہ افعال الاعضا کے روسی ماہر پاولوف کر چکے تھے۔ انہوں نے کھانے سے پہلے گھنٹی بجا کر کتے کو کھانا دینے کا معمول بنایا۔ گھنٹی کی آواز سنتے ہی کتے کے لعابی غدود متحرک ہو جاتے اور اس کے منہ سے رال ٹپکنے لگتی۔ اس تجربے میں آواز تحریک کا باعث قرار پائی۔

حال ہی میں امریکہ کی الباما یونی ورسٹی میں محققین نے چوہوں پر خوشبو کے اثرات کے تجربات کیے۔ انہوں نے ہر تیسرے دن چار گھنٹوں تک زیرِ تجربہ چوہوں کو کافور سنگھایا اور اس سے پہلے انہیں ایک ایسے کیمیائی مرکب کے انجکشن لگاتے رہے جس سے ان کے جسم میں انٹرفیرون کی تیاری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ حیاتیاتی کیمیکل ہمارے جسم میں ان خلیات کو مستعد اور چوکس کر دیتا ہے۔ جو سرطانی خلیات کا مقابلہ کرتے ہیں اور طبّی تحقیق کے مطابق یہ سرطان کے خلاف ہماری جسم کی گویا پہلی دفاعی لائن ہوتی ہے۔

ان تجربات کو نو مرتبہ دہرانے کے بعد انہوں نے چوہوں کو تین دن آرام کرنے دیا اور چوتھے روز ان میں سے بعض کو دوبارہ صرف کافور سنگھائی یعنی انٹرفیرون کو تحریک دینے والا انجکشن نہیں لگایا، لیکن وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان میں محض کافور کے سونگھنے سے انٹرفیرون کی افزائش میں تین گنا اضافہ ہو گیا۔

مشاہدات اور سائنسی تجربات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ دکھ، غم، ذہنی دباؤ اور مسرت و شادمانی جیسے جذبات جسم میں مختلف کیمیائی مادوں کوتحریک دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی ثابت ہوچکی ہے کہ ہمارے جسم کے نظام مدافعت یا امنیت کا تعلق مرکزی اعصابی نظام سے ہوتا ہے۔ان تازہ تجربات سے اب یہ بات بھی واضح ہوتی جارہی ہے کہ خوشبواور آواز وغیرہ سے جسم میں کیمیائی ردعمل پیدا کیا جاسکتا ہے۔ البامایونی ورسٹی کے محققین کے مطابق ان کا اصل کام لوگوں کے نظام مدافعت کی تربیت اور تحریک کا ایک ایسا طریقہ تلاش کرنا ہے جو سرطانی خلیات کو اسی طرح ختم کردے جس طرح دافع سرطان دوائیں کرتی ہیں۔جسم کو اس قسم کی تحریک پہنچا کر خود مدافعتی پر آمادہ کرنا محفوظ بھی ہوگا اور سستا بھی۔

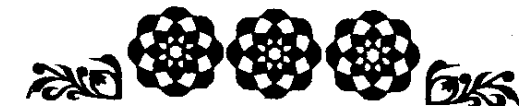
اس ذیل میں طبّی دواؤں پرغور کرنا چاہیے اور ان کی افادیت کا مطالعہ اس اصول پر کرنا چاہیے۔ طب کے اکثر مرکبات خوش ذائقہ اور خوشبو دار ہوتے ہیں۔ کیوڑہ، گلاب اور بید مشک کا شمار بہترین خوشبوؤں میں ہوتا ہے اور یہ عرقیات طبّی دواؤں میں اہمیت کے حاصل ہیں اسی طرح زعفران اور عنبر و مشک کی خوشبوؤں پرغور کرنا چاہیے کہ یہ طبّی مرکبات میں اہمیت کی حامل ہیں۔طبّی نسخہ جات یقیناً اسی نوع کے تجربات پر مشتمل ہیں۔آج ہم ان کی سائنسی توجیہہ کرسکتے ہیں۔ (تحریر: حکیم محمد سعید)

لیونڈر کے تیل کی خوشبو:

لیونڈر کی خوشبو دنیا بھر میں استعمال ہوتی ہے۔ میرے تجربے کے مطابق اس خوشبو کی بوتل رکھنا آج کے ہر شخص کی ضرورت ہے۔ ذہنی دباؤ، فکرو تشویش اور پریشانیوں کے اس دہشت انگیز دور میں ایسے مواقع پر اسے سونگھ لینے سے کشیدہ اعصاب کا تناؤ اور فکر کا دباؤ کافور ہوجاتا ہے۔میرے تجربے کے مطابق یہ آدھے سر کے درد کی تکلیف (مائیگرین) کا بھی ایک مؤثر علاج ہے۔ میں اس کی بوتل ہر وقت

اپنے ساتھ رکھتی ہوں۔ جب بھی ذہنی دباؤ اور درد کی تکلیف ہوتی ہے، اس کے چند قطرے پیشانی اور کنپٹیوں پر مل لیتی ہوں اور آرام پاتی ہوں۔ اس سے نیند بھی اچھی آتی ہے۔ خوشبوؤں سے علاج کا صدیوں پرانا طریقہ واقعی کارگر ہوتا ہے۔

(یووون لینڈ الا، باکس مور)

موضوع:۸۴

وضوٹوٹنااور جدید سائنسی تحقیق

اسلام کے احکامات میں سے ایک یہ بھی ہے کہ وضو کے بعد اگر ہوا خارج ہو جائے تو وضوٹوٹ جاتا ہے اوراس کے بعد صرف دوبارہ وضوکرنا پڑتا ہے۔یاد رہے کہ استنجا کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔لوگ اعتراض اٹھاتے ہیں کہ اس میں استنجا بھی ضروری ہونا چاہیے۔تو آیئے ذرامعترضین کوسائنس دانوں کی تحقیق پر بھی غور کر لینا چاہیے۔

ہوا کے اخراج کے بعد استنجاء کرنااور جدید سائنسی تحقیق:

سائنس نے ثابت کیا ہے کہ یہ ضروری نہیں کیونکہ مضر جراثیم مقعد سے دباؤ کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔جراثیم کی کوشش ہوتی ہے کہ کسی کھلی فضا میں پہنچیں لہٰذا اسی تگ ودو میں ہاتھوں، پیروں سمیت چہرے پر بھی آجاتے ہیں۔چنانچہ وضوان جراثیم کودور کرنے کے لیے کافی ہوتا ہے کیونکہ اسلام زیادتی پسند نہیں ہے۔

موضوع: ۸۵

مردوں کے لیے سرخ لباس کی ممانعت
اور جدید تحقیقات

سرخ لباس سے ناپسندیدگی:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سرخ لباس کو ناپسند فرمایا (معمولات نبوی صلی اللہ علیہ وسلم) اس ضمن میں علماء کرام نے بے شمار احادیث کے حوالے دیئے ہیں۔

مردوں کے لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سرخ رنگ ناپسند فرماتے۔ ایک مرتبہ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سرخ لباس پہنے خدمت اقدس میں حاضر ہوئے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ''یہ کیا لباس ہے۔''

انہوں نے جا کر آگ میں ڈال دیا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سنا تو فرمایا: ''جلانے کی ضرورت نہ تھی کسی عورت کو دے دیا ہوتا۔'' (ابوداؤد شریف)

سرخ لباس اور جدید سائنسی تحقیقات:

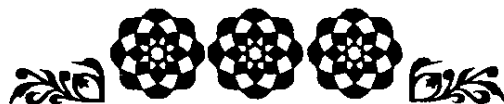
مردوں کے لیے:

سرخی مردوں کے ہارمونزی نظام کے لیے بہت نقصان دہ ہے اس سے جسم کے ہارمونز پر منفی اثر ہوتا ہے، جس کی وجہ سے ایک خاص قسم کی رطوبت ان سے خارج ہو کر خون میں شامل ہوتی ہے اس رطوبت سے ماہرین نفسیات اور ماہرین کرومو پیتھی کے مطابق مندرجہ ذیل امراض پیدا ہوتے ہیں مزید یہ کہ سرخ لباس مردوں کی فطری پسند

کے برعکس ہے۔

ہائی بلڈ پریشر، جنسی ہیجان، جلدی امراض، غدود کا ورم، غدہ رقیہ پر اثر، کمر کے بالائی عضلات کا کھنچاؤ۔

ملحوظ خاص بعض کتب میں مفسرین نے کسی خاص حکمت کے تحت سرخ لباس کے استعمال کی رعایت دی ہے۔ (بشکریہ التزکیہ، ۵/مئی ۱۹۹۸ء)

موضوع:۸۶

کھانے کے بعد انگلیوں کو چاٹنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنا سنت نبوی:

بڑے لوگوں کے دستر خوان پر کھانا بہت ضائع ہوتا ہے۔ اسے شاید بڑائی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ کھانا اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ اسے کسی قیمت پر ضائع نہیں ہونا چاہیے۔ اس دنیا میں جہاں بے شمار انسان دانہ دانہ کے محتاج ہیں اور بھوکوں مر رہے ہیں وہاں یہ کتنی بڑی نادانی اور ناقدری ہوگی کہ جن لوگوں کو اللہ نے آسودگی عطا کی ہے وہ اسے ضائع کریں۔ اسلام کی تعلیم یہ ہے کہ کھانے کی قدر کی جائے، کھاتے وقت روٹی کا ایک ٹکڑا اور گوشت کی کوئی بوٹی دستر خوان پر گر جائے تو اسے بھی پھینک نہ دیا جائے بلکہ صاف کر کے استعمال کیا جائے، برتن میں کھانا ادھر ادھر نہ چھوڑا جائے بلکہ اسے چاروں طرف سے صاف کر لیا جائے، یہاں تک کہا گیا ہے کہ کھانے سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھ دھونے سے پہلے انگلیوں میں شوربا، چاول یا اس نوعیت کی اور کوئی چیز لگی ہو تو انہیں خوب چوس اور چاٹ لیا جائے۔ اس سلسلہ میں بعض روایات یہاں پیش کی جارہی ہیں:

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

اذا اکل احدکم فلا یمسح یدہ حتیٰ یلعقھا او یلعقھا

''جب تم میں سے کوئی شخص کھائے تو اپنا ہاتھ پونچھ کر صاف نہ کرے جب تک کہ اسے خود چاٹ نہ لے یا چٹا نہ دے۔''

ایک اور حدیث میں ہے کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم جب کھانا کھایا کرو تو کھانے سے فارغ ہونے کے بعد (اپنی استعمال کردہ) انگلیوں کو چاٹ لیا کرو۔''

آیئے اب کھانے کے بعد انگلیاں چاٹنے کی سنت مبارکہ پر جدید سائنسی تحقیقات کیا کہتی ہیں؟ ملاحظہ فرمائیں:

انگلیاں چاٹنا اور جدید سائنسی تحقیق:

اب حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے اس فرمان پر سائنس تحقیق کرتی ہوئی یہ نتیجہ نکالتی ہے کہ دراصل انسان جب کھانے میں اپنی انگلیوں کو استعمال میں لاتا ہے تو اسی دوران اس کی انگلیوں میں ایک قسم کے صحت مند بیکٹیریا شامل ہو جاتے جو انسانی نشوونما میں مفید اور کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آپ بڑے بڑے ڈاکٹرز حضرات کو دیکھیں گے کہ وہ اپنے کھانوں میں چمچوں کا استعمال بہت کم کرتے ہیں۔

انگلیاں چاٹنے سے پیٹ کے جراثیموں کی ہلاکت:

جدید سائنس نے ثابت کیا ہے کہ ہماری جلد میں سے کچھ مرکبات پسینے کی شکل میں خارج ہوتے ہیں جو مضر جراثیم کو مار دیتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد جب ہم انگلیوں کو جو کھانا شروع کرنے سے پہلے دھو لی گئی تھیں اور جراثیم سے صاف تھیں چاٹ لیں تو جراثیم کش مرکبات بھی ہمارے پیٹ میں چلے جائیں گے۔ جو پیٹ کے اندر موجود جراثیموں کو ہلاک کر دیں گے۔ اس لیے کھانے کے بعد انگلیوں کو چاٹنے کی

مروجہ میں بھی عظیم حکمت ہے۔

انگلیاں چاٹنا معدہ کی تیزابیت کو زائل کر دیتا ہے:

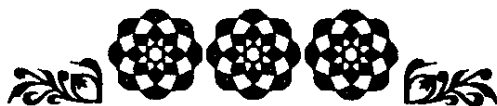
جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ہاتھوں کے ساتھ کھانے کی صورت میں کھانا کھانے کے بعد ہاتھ کی انگلیاں چاٹ کر ہاتھوں کو پانی سے دھونا چاہیے۔ یہ اس لیے کہ اللہ نے انسانی ناخنوں میں ایک خاص قسم کا نمک رکھ دیا ہے۔ اس کی خاصیت یہ ہے کہ معدہ کی تیزابیت کو زائل کر کے اس کی تقویت کا باعث بنتا ہے۔

ذاتی واقعہ اور سنت کے فوائد:

میری ایک دفعہ میٹنگ تھی جس میں امریکن کمپنی کے تین ڈائریکٹرز اور جنرل مینجر وغیرہ تھے۔ ہم ایک ٹیبل پر بیٹھے کھانا کھا رہے تھے۔ فقیر نے دیکھا کہ وہ امریکن حضرات بھی ہاتھ سے کھانا کھا رہے ہیں۔ حالانکہ چھری کانٹے ایک طرف رکھے ہوئے تھے۔ فقیر بہت حیران ہوا اور پوچھا کہ آپ نے یہ چھری کانٹے استعمال نہیں کیے۔ تو انہوں نے کہا کہ ہمیں ہاتھوں سے کھانا کھانا پسند ہے۔ آج پہلی دفعہ چٹی چمڑی والوں کو دیکھا کہ یہ چھری کانٹے کو چھوڑ کر اس طرح انگلیوں سے کھا رہے ہیں جب ہم کھانا کھا چکے تو انہوں نے باقاعدہ ساری انگلیوں کو باری باری منہ میں لے کر صاف کیا۔ فقیر نے ان سے سوال کیا۔ یہ تم نے کیوں کیا؟ تو وہ کہنے لگے کہ یہ نئی تحقیق ہے کہ جب انسان انگلیوں سے کھانا کھاتا ہے تو ان کے مسام سے پلازما خارج ہوتا ہے جس کو مائیکرواسکوپ کی آنکھ سے دیکھا جا سکتا ہے اور یہ پلازما کھانے کے ساتھ انسان کے منہ میں جاتا ہے اور ہاضمہ میں کام آتا ہے اور کہنے لگے کہ اب ہم چھری کانٹوں کی بجائے انگلیوں سے کھانا پسند کرتے ہیں۔ (از پیر ذوالفقار نقشبندی دامت برکاتہم)

انگلیاں چاٹنا خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے:

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ناخنوں کی جڑوں میں خوراک ہضم کرنے والے مرکبات پائے جاتے ہیں جو کہ معدے میں خوراک کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد اللہ کا شکر ادا کرنا چاہیے تاکہ وہ اور اچھا رزق عطا کرے۔

موضوع: ۸۷

نومولود بچے کے بال کٹوانے میں حکمت

اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے پیدائشی بچے کے سر کے بال مونڈنے کا حکم دیا:

اور ہمارے فقہاء نے لکھا اور ایک حدیث شریف میں بھی آیا ہے کہ سر کے بال منڈوانے کے بعد زعفران گھلا ہوا پانی اس کے سر پر لگا دیا جائے جو کچھ بدبو اور جو کچھ اور کوئی چیز ہوگی سب نکل جائے گی۔ چناں چہ اس پر عمل کیجیے اور دیکھئے کہ بچہ کیسا باصلاحیت اٹھتا ہے اور کیسی اس کا دماغی نشوونما ہوتا ہے اور ذہنی اعتبار سے وہ کتنا بلند و بالا ہوتا ہے۔

آئیے جدید میڈیکل سائنس سر کے بال مونڈنے پر کیا کہتی ہے، ملاحظہ فرمائیں:

نومولود کے بال منڈوانے میں حکمت:

اس کے اندر بڑی حکمتیں ہیں اور بڑی مصلحتیں ہیں جو ہمارے علماء نے لکھی ہیں وہ تو ہیں ہی لیکن موجودہ تحقیق کے اعتبار سے بھی جو دماغی فائدہ حاصل ہوتا ہے اس سے وہ ان کو نہیں ہوتا جو اس کام کو نہیں کرتے، سر کے مسامات میں ماں کے رحم اور پیٹ کی رطوبات جم جاتی ہیں، بعض اوقات خون جم جاتا ہے اس کا ازالہ اور اس کو دور کرنے کا طریقہ صرف یہ ہے کہ اس کو استرے سے منڈوا دیا جائے اور صاف کر دیا

جائے، مسامات سب کھل جائیں گے گندگی دور ہو جائے گی اور پھر وہ اپنی دماغی صلاحیتیں معاشرے کے اندر دکھائے گا اور رنگ لائے گا ورنہ تو دماغ اس کا بند رہے گا کتنی بڑی حکمت ہے جس پر حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے عمل کرنے کی ہدایت فرمائی۔

بال دیر سے مونڈنے کے میڈیکل نقصانات:

دنیا کی تقریباً تمام اقوام نومولود، لڑکا ہو یا لڑکی، کے سر کے بال منڈوا دیا کرتے ہیں، مگر ایک قوم ایسی بھی ہے جو پیدائش سے لے کر موت تک جسم کے کسی حصے کے بال کاٹ لینا مذہب کے سخت خلاف سمجھتی ہے۔ جس طرح عمر بھر قدرت بال بڑھاتی یا گھٹاتی چلی جائے وہ لوگ اس میں دخل نہیں دیتے۔ عام طور پر ان کے بالوں سے باوجود باقاعدہ صفائی کے ایک خاص قسم کی بو آتی ہے۔

ہندوؤں میں بچے کے بال اتروانے کی رسم جسے مونڈن کہتے ہیں، بڑی دھوم دھام سے منائی جاتی ہے۔ بعض لوگ اپنے مالی حالات کے پیش نظر اسے کئی کئی سال تک ملتوی کرتے چلے جاتے ہیں۔ اس تاخیر سے سر میں کئی قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ بچے کے پہلے بال چوں کہ نرم اور کمزور ہوتے ہیں اس لیے بعض دفعہ دیکھنے میں آیا ہے کہ کسی نے ایسے بچے کے بال پکڑ کر کھینچے یا جھٹکا دیا تو سارے ہی اکھڑ آتے ہیں۔

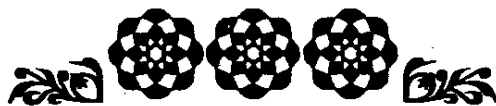
سر کے بال مونڈنے پر جدید سائنسی تحقیق:

''بال اتروانے سے بچے کے سر پر سے جراثیم صاف ہو جاتے ہیں۔''

نئے بال مضبوط پیدا ہوتے ہیں تو سر کے مسام کھل جاتے ہیں اور بخارات

خارج ہو جاتے ہیں چونکہ بچے کی گردن بہت کمزور ہوتی ہے اور کئی ماہ تک سہارے کی محتاج ہوتی ہے اس لیے سر کے بال منڈوانے سے گردن مضبوط ہو جاتی ہے، پہلوانوں کی گردن مضبوط ہونے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ وہ بالعموم سر کے بال کٹواتے رہتے ہیں۔

جدید تحقیقات کے مطابق:

> ''سر کے بال بالکل منڈوا دینے چاہئیں تا کہ بالوں کی جڑوں میں میل نہ پیدا ہو اور اس میں جوئیں نہ ہونے پائیں اس کے علاوہ سر منڈوانے سے گردن فربہ ہوتی ہے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے اور بدن کو آرام ملتا ہے۔''

موضوع:۸۸

دودھ اور جدید سائنسی تحقیقات

قدرت نے دودھ کو ایک مکمل غذا بنایا ہے، سورۂ نحل میں ہے:

''تمہارے لیے مویشیوں میں غور وفکر کا مقام ہے، ان کے پیٹ سے گوبر اور خون کے درمیان سے ہم ایک چیز تمہیں پلاتے ہیں، یعنی خالص دودھ، پینے والوں کے لیے نہایت خوشگوار ہے۔''

سورۂ محمد میں ہے:

''وہاں ایسی نہریں ہوں گی جن میں خوش ذائقہ پانی اور ایسا عمدہ دودھ ہوگا جس کا ذائقہ وقت سے خراب نہ ہوگا۔''

حضرت ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ راوی ہیں کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تین چیزوں کو رد نہیں کرنا چاہیے۔ تکیہ، تیل خوشبو، دودھ۔'' (شمائل ترمذی)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں اور حضرت خالد بن ولید رضی اللہ تعالیٰ عنہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ حضرت میمونہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے گھر گئے۔ وہ ایک برتن میں دودھ لے کر آئیں۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے نوش فرمایا۔ میں دائیں اور حضرت خالد بن ولید رضی اللہ تعالیٰ عنہ بائیں جانب تھے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے (نوش فرمانے کے بعد) مجھے فرمایا کہ اب پینے کا حق تیرا ہے۔ ہاں اگر تو بخوشی قبول کر لے، تو خالد کو ترجیح دے دے۔ میں عرض کیا کہ میں آپ کے پس خوردہ پر کسی کو ترجیح نہیں دے سکتا۔ اس

کے بعد ارشاد گرامی فرمایا کہ جب کسی شخص کو حق تعالیٰ کوئی چیز کھلائے تو یہ دعا پڑھنی چاہیے:

اللھم بارک لنا فیہ واطعمنا خیراً منہ

اور جب کسی کو اللہ تعالیٰ دودھ عطا فرمائے تو کہے:

اللھم بارک لنا فیہ و زدنا منہ

پھر حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ دودھ کے علاوہ کوئی بھی چیز ایسی نہیں جو کہ کھانے اور پینے کا کام دیتی ہو۔ (شمائل ترمذی، ابی داؤد)

دودھ سے علاج:

عن ابی مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ ان رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم قال علیکم بالبان البقر فانھا شفاء وسمنھا دواء ولحمھاداء. (رواہ الحاکم)

''گائے کے دودھ کا التزام کرو، وہ شفاء ہے، اس کا گھی دوا ہے اور گوشت بیماری۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اللہ تعالیٰ نے ہر بیماری کے لیے دوا نازل فرمائی ہے، پس گائے کا دودھ پیا کرو کیونکہ یہ ہر قسم کے پودوں پر چرتی ہے۔''

(طبرانی)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے یہ فرامین ٹھوس سائنسی حقیقت پر مبنی ہیں، دور جدید میں دودھ کے فوائد پر نئی سے نئی میڈیکل ریسرچ سامنے آ رہی ہے۔

ذیل میں ہم چند میڈیکل ریسرچ پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

دودھ اور جدید طبّی تحقیقات:

دودھ کی افادیت پر طب جدید نے کافی تحقیقات کی ہیں ذیل میں ہم چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔

شیخ بوعلی سینا کہتے ہیں:

دودھ زخموں اور پھوڑوں کے لیے مفید ہے، اس کے پینے سے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔"

جسم پر آبلے ہوں تو کچے دودھ کی ٹکمید سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ معالج سے پوچھ کر ٹکمید کرنی چاہیے، آج کل لڑکیاں چہرے کے داغ دھبوں کے لیے طرح طرح کی کریمیں اور لوشن استعمال کرتی ہیں۔ سرسوں کے بیج بکری کے دودھ میں رات کو بھگو کر پیس کر چہرے پر ابٹن کی طرح ملنے سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

دودھ کا ماسک لگانے سے چہرہ صاف ہوتا ہے، ویدک گرنتھوں میں دودھ کا غسل تپ دق کے مریضوں کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے دودھ استعمال کرتے ہیں، ان کا جسم بھرپور غذائیت کی وجہ سے توانا رہتا ہے، انہیں الرجی کی شکایت بھی نہیں ہوتی کیونکہ دودھ حساسیت کو دور کرتا ہے، پیٹ میں تیزابیت نہیں ہوتی یہ سینے اور چھاتی کے امراض میں بھی مفید ہے جو لوگ صبح کے وقت دودھ میں چینی یا شہد ملا کر پیتے ہیں ان کو بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یہ منہ اور پیٹ کے زخموں کے لیے غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ دودھ پینے سے ذہنی پریشانی کو بھی سکون ملتا ہے۔

جن لوگوں کا پیٹ خراب رہتا ہو، ان کے لیے دودھ مفید ثابت نہیں ہوتا بلکہ گیس پیدا کرتا ہے، شاید اسی لیے طبیب جوڑوں کے درد اور بدہضمی کے مریضوں کو مختلف ادویہ کے ساتھ دودھ تجویز کرتے ہیں۔ کچھ لوگ دودھ اور شہد کے ساتھ ادرک کا مربہ کھاتے ہیں تو ان کو تکلیف نہیں ہوتی، دودھ کھانے کے بعد کبھی نہیں پینا چاہیے۔

ویدک علاج میں پنچ ساگر مشہور ہے، آملہ، منقیٰ، چینی، گھی، شہد اور دار فلفل کے ساتھ دودھ مفید سمجھا جاتا ہے، اسی طرح طبیب سہاگہ پانی میں گھول کر آگ پر پکاتے اور بریاں کر کے پیس کر رکھتے تھے جن لوگوں کو دودھ پیتے ہی پیٹ میں گڑگڑاہٹ ہو جائے اور اجابت کی حاجت محسوس ہو، انہیں دورتی یہ سہاگہ دودھ میں شامل کر کے پلاتے تھے۔ اس سے دودھ ہضم ہو جاتا تھا۔

چونے کا نتھرا پانی دودھ میں ملا کر بچوں کو دیا جاتا ہے اور جن لوگوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا، معالج ان کے لیے بھی تجویز کرتے ہیں۔ جن بچوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا، دار چینی کا ٹکڑا یا سونف کے چند دانے ڈال کر دودھ پکا کر مائیں بچوں کو یہ دودھ پلاتی ہیں۔

ہاتھوں کے حسن کا راز:

میرے عزیزوں میں ایک اسی سالہ خاتون ہیں جو بچپن ہی سے زمیندار گھرانے میں رہتی آئی ہیں۔ ان کی عادت ہے آتے جاتے دودھ کی بالائی اپنے ہاتھوں پر ملتی رہتی ہیں۔ دن میں چھ سات بار ضرور لگاتی ہیں۔ ان کا چہرہ بے داغ اور چمک دار ہے جب کہ ہاتھ اس عمر میں بے حد خوبصورت، گداز اور بچوں کی طرح بے داغ نظر آتے ہیں۔

دودھ کے فوائد پر میڈیکل سائنس کی ریسرچ:

تحقیقاتی ریسرچ کے مطابق متوازن اور بھرپور خوراک وہ ہے جس میں ہمارے جسم کی نشوونما کو پورا کرنے کی صلاحیت موجود ہو۔ غذا میں موجود حیاتین اور پروٹین کی کمی و بیشی سے مختلف بیماریاں اور کمزوریاں جنم لیتی ہیں ایسی غذائیں جو وٹامنز اور پروٹینز سے بھرپور ہوتی ہیں۔ دودھ ان میں سے ایک ہے۔ یہ تمام تر توانائی کا منبع

ہے۔اس لیے ہم اسے مکمل غذا کہہ سکتے ہیں، یہ نہ صرف غذائیت کے اعتبار سے خوش ذائقہ اور خوش رنگ نعمت ہے، بلکہ بطور علاج دوا کے طور پر بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے، کیونکہ دودھ کے اجزاء فوری توانائی فراہم کرنے کا ذریعہ ہیں اسی لیے اسے اکثر ایلو پیتھک ادویات کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

دودھ میں پایا جانے والا وٹامن ''اے'' جسم کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لیے قوت مدافعت پیدا کرتا ہے اور عضلات اور ہڈیوں کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ دودھ کا بنیادی جز ''فاسفورس'' ہے جو حسی اور عصبی نظام کا دفاع کرتا ہے، خاص طور پر حرام مغز جو ہمارے اعصاب کو کنٹرول کرتا ہے، فاسفورس اس کی خاص غذا ہے، اس کے علاوہ ہڈیوں، دانتوں اور ناخنوں کی مضبوطی اور چمک میں فاسفورس کا اہم کردار ہے۔

دودھ میں موجود ہائیڈروکاربن، نائٹروجن یا البومی نائٹ انسانی جسم کی قوت اور اعضائے رئیسہ کی حرارت کو برقرار رکھنے کا کام انجام دیتے ہیں۔وٹامن ''اے'' جسم کو تندرست اور جلد کو صحت مند و تروتازہ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لیے یہ خاص اہمیت کا حامل ہے۔ دودھ کے متواتر استعمال سے امراض دور رہتے ہیں، سمعی و عصبی نظام، سب کے سب دودھ کے ہی مرہون منت ہیں یہی وجہ ہے کہ ابتدائی دو سال تک بچے کو صرف دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی اشیاء پر ہی گزارا کرنا ہوتا ہے۔

دودھ میں ایک بڑا حصہ کیلشیم کا بھی ہے۔انسانی جسم کی اندورنی و بیرونی ساخت کیلشیم پر ہی منحصر ہے۔کیلشیم کی کمی سے جلد پر سیاہ و سفید داغ پڑ جاتے ہیں، چہرہ زرد، آنکھیں پیلی اور جلد کھردری ہوجاتی ہے، دل کی دھڑکن کمزور پڑنے لگتی ہے اور اعصاب چٹخنے لگتے ہیں۔ ہڈیوں اور جوڑوں میں درد رہنے لگتا ہے۔ دودھ میں پایا جانے والا کیلشیم اور آئرن سلفائٹ جسمانی نظام کے اندرونی و بیرونی عوامل کو تحریک دیتا ہے۔کیلشیم نظام ہضم کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے اور معدہ و پیشاب کی تیزابیت کو

زائل کرتا ہے۔

دودھ پیجئے اور لمبی عمر پایئے:

تجربات اور تحقیق سے یہ بات واضح ہوئی ہے کہ جن علاقوں میں دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں وہاں کے لوگ ذہین، جسیم اور محنتی ہوتے ہیں اور ان کی عمریں دراز ہوتی ہیں۔ درازیٔ عمر کے سلسلے میں کولمبیا یونی ورسٹی کے ایک پروفیسر نے کافی تحقیقات کی ہیں اور مختلف تجربات کر کے اس بات کو ثابت کرنے کی کوشش کی ہے کہ درازیٔ عمر میں غذا کیا کردار ادا کرتی ہے اس غرض سے انہوں نے چار سو سفید چوہوں کو گندم کے آٹے اور دودھ کی غذا دی، پھر ان کی غذا میں دودھ کی مقدار کو دگنا کر دیا۔ اس تبدیلی سے چوہوں کی عمر میں دس فیصد اضافہ ہو گیا۔ اس طرح سے انہوں نے ثابت کیا کہ اگر انسانی غذا میں دودھ سے متعلقہ اشیاء کا کافی مقدار میں اضافہ کر دیا جائے تو مجموعی عمر میں چھ سال کا اضافہ ممکن ہے۔ بعض ایسے لوگوں کے حالات زندگی کا بغور جائزہ لینے سے بھی اس بات کی تصدیق ہوتی ہے جن کی عمر سو سال یا اس سے زیادہ تھی۔

دیہات کے لوگ چلچلاتی دھوپ میں چھاچھ یا دہی استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے انتھک محنت کے باوجود ان کی قوت برقرار رہتی ہے۔ بلغاریہ کے باشندے طویل عمر پاتے ہیں۔ جائزہ لینے سے معلوم ہوا کہ ان کی غذا میں دہی اور چھاچھ شامل ہے۔ شہر کے لوگ تازہ چھاچھ استعمال کریں کیونکہ یہ تازہ نہ ہو تو ذائقے اور فائدے میں فرق آ جاتا ہے۔

آسٹریلوی خاتون کا دلچسپ تجربہ:

پیٹ کے السر میں دودھ زخموں کو مندمل کرتا ہے، آسٹریلیا کی ایک خاتون نے

اپنا دلچسپ تجربہ سنایا، اس کے دونوں ہاتھوں میں خارش کے دانے تھے، وہ کام کاج بھی نہیں کرسکتی تھی کیونکہ دستانے پہننے سے اور زیادہ تکلیف ہوتی تھی۔ وہ ایک گاؤں میں گئی تو وہاں ایک بوڑھی عورت نے اسے تاکید کی کہ صبح وشام تازہ دودھ سے پانچ منٹ ہاتھ دھویا کرے اس نے ایک سال ایسا کیا اور حیرت انگیز طور پر اس کے دونوں ہاتھ ٹھیک ہوگئے، اس کے بعد اسے یہ تکلیف کبھی نہیں ہوئی۔ اب بھی وہ کبھی کبھی دودھ سے ہاتھ دھولیتی ہے۔ اس کے دونوں ہاتھ عام خواتین کی بہ نسبت زیادہ نرم اور گداز ہیں۔

گائے کے دودھ کے مزید اجزاء:

ڈاکٹروں نے گائے کے دودھ کا تجزیہ کیا تو سوگرام دودھ کے اجزاء ترکیبی کو ایک بیمار کی ضرورت جسمانی کے عین مطابق پایا۔

پانی ۸۵ فیصد، حرارے ۹۷ فیصد، چکنائی ۸.۴ گرام، کاربوہائیڈریٹ ۴.۵ گرام، کیلشیم ۱۴۳ ملی گرام، فولاد ۰.۲ ملی گرام، وٹامن اے ڈی اور سی مناسب مقدار میں۔

لحمیات یعنی پروٹین ۳.۸، گھی ۳، نشاستہ اور گلوکوز ۴.۵، معدنی نمکیات ۰.۸ فیصد اور فی ہزار چونے کے اجزاء ۱۳۰، فاسفورس ۱۰۲، سوڈا ۳۶۱، حیاتین الف ۱۲۰، بین الاقوامی اکائی الیکوربک ۱۷ اور قلیل مقدار میں نائے سین، رابوفلیوئین، تھائے مین اور فولاد گائے کے دودھ میں شامل ہوتے ہیں۔ اس چوتھائی کلووزن دودھ میں ڈیڑھ سو حرارے ہمیں حاصل ہوجاتے ہیں۔ یہ دودھ دو گھنٹے کے اندر معدہ میں ہضم ہوجاتا ہے۔

اس التزام کو دیکھ کر حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمودات پر طب جدید انگشت بدنداں ہے۔

موضوع:۸۹

برتن میں سانس لینے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

برتن میں سانس لینے کی ممانعت:

حفظانِ صحت کے نقطۂ نظر سے اشیائے خورد ونوش کو کامل احتیاط سے رکھنا چاہیے اور اگر وہ کھلے برتن میں ہوں تو انہیں ڈھانپ دینا چاہیے تا کہ ان میں ایسے جراثیم داخل نہ ہوسکیں جو صحت انسانی کے لیے مضر ہوں۔اسی طرح برتن میں سانس لینے سے بھی جراثیم اس میں منتقل ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔مبادا سانس لینے والا مریض ہو اور اس کے جراثیم بعد میں پینے والوں کے جسم میں بھی چلے جائیں۔

تاجدار کائنات صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

عن عبدالله ابن ابی قتادة رضی الله تعالیٰ عنهٔ عن أبیه، قال، قال رسول الله صلی الله علیه وسلم: اذا شرب احدكم فلا تنفس فی الآناء.

(صحیح بخاری،۲:۸۴۱)

''عبداللہ بن ابی قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جب تم میں سے کوئی پانی پیئے تو برتن میں سانس نہ لے۔''

ایک اور حدیث مبارکہ میں برتن میں سانس لینے سے منع فرمایا گیا:

عن ابن عباس رضی الله تعالیٰ عنهٔ، قال: نهی

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ان یتنفس فی الاناء او ینفخ فیہ. (جامع ترمذی،۲:۱۱۔سنن ابی داؤد،۲:۱۶۸)

''سیدنا ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے برتن میں سانس لینے اور اس میں پھونکنے سے منع فرمایا ہے۔''

تاجدار کائنات سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کا اپنا معمولِ مبارک بھی یہی تھا کہ آپ کھانے پینے کی اشیاء میں نہ کبھی سانس لیتے اور نہ انہیں ٹھنڈا کرنے کے لیے پھونک مارتے تاکہ امت کو بھی اس کی تعلیم ہو۔

سیدنا عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں:

لم یکن رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ینفخ فی طعام ولا شراب ولا یتنفس فی الاناء

(سنن ابن ماجہ:۲۴۴)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کسی کھانے کی چیز میں پھونک مارتے تھے اور نہ پینے کی چیز میں اور برتن میں سانس بھی نہیں لیتے تھے۔''

ایک اور حدیث میں حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:

''نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے پانی پیتے وقت اس میں پھونک مارنے سے منع فرمایا ہے۔ایک شخص نے عرض کیا بعض وقت پانی میں تنکے پڑے میں دیکھتا ہوں۔کیا ایسی حالت میں بھی پھونک نہ ماروں۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تھوڑا سا پانی پھینک دے۔پھر اس نے پوچھا۔میں ایک سانس میں پینے سے سیراب نہیں ہوتا۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا پیالہ کو منہ سے علیحدہ کر اور پھر سانس لے۔'' (دارمی،ترمذی)

طب جدید کے مطابق بھی کھانے پینے کی چیزوں میں پھونک نہیں مارنی چاہیے کیونکہ اس سے بیماری کے جراثیم اشیائے خوردنوش میں منتقل ہو سکتے ہیں جو بعد از اں کسی دوسرے کھانے والے کو بیمار کر سکتے ہیں۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے بہت پہلے یہ باتیں فرمادی تھیں۔

آیئے اب منہ کے ذریعے جراثیم کی منتقلی اور برتن میں سانس لینے کے میڈیکل سائنسی نقصانات پر چند تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

جراثیم اور جدید میڈیکل سائنس:

جراثیم انتہائی چھوٹے زندہ اجسام ہیں جن کو خالی آنکھ سے نہیں دیکھا جاسکتا اور ان کا مشاہدہ صرف خوردبین سے ہی کیا جاسکتا ہے۔ جراثیم پانی، ہوا اور مٹی میں ان گنت تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ بڑی تیزی سے اپنی تعداد میں غیر جنسی تولید کے ذریعے اضافہ کرتے ہیں۔ ایک بالغ جرثومہ ۲۴ گھنٹوں میں تین سو کھرب نئے جراثیم پیدا کر لیتا ہے اور ایک نوزائیدہ جرثومہ آدھے گھنٹے میں بالغ ہو جاتا ہے۔ ہیضہ کا جرثومہ ایک دن میں ۵۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ بچے پیدا کرتا ہے۔ جراثیم دوسرے جانداروں کے اجسام میں داخل ہو کر مختلف قسم کے امراض کا سبب بنتے ہیں۔

جراثیم کی دریافت:

خوردبین کی ایجاد سے جراثیم کی دریافت ممکن ہوئی اور تحقیق سے یہ پتا چلایا گیا ہے کہ یہ خوردبینی اجسام مختلف قسم کے امراض پیدا کر سکتے ہیں اور کچھ بیماریاں صرف انہی کے تندرست جانداروں کے اجسام میں منتقل ہونے سے لاحق ہوتی ہین۔ خورد بینی اجسام پر کی گئی تحقیق کی مختصر تاریخ یوں ہے:

- خورد بین کی ایجاد کے بعد ۱۶۸۷ء میں لیون ہاک نے جراثیم کا پتا چلایا۔ اس نے اور اس کے ہم عصر محققین نے جراثیم کے متعلق کچھ معلومات حاصل کیں، لیکن اس وقت تک جراثیم اور بیماریوں کے باہمی تعلق کا علم نہ ہوسکا تھا۔
- ایک سائنس دان گڈسر نے ۱۸۴۲ء میں معدے میں پائے جانے والے خورد بینی اجسام کا مشاہدہ کیا۔
- ڈیوائن نے ۱۸۶۵ء میں جرثومہ جمرۂ (Anthrax) کا مشاہدہ کیا۔
- لوئیس پاسچر نے پہلی مرتبہ ۱۸۶۵ء میں تفصیل سے یہ بتایا کہ جراثیم کس طرح پرورش پاتے ہیں اور کن حالات میں نشو ونما حاصل کرتے ہیں نیز تقسیم کے ذریعے ان کی افزائش کیوں کر عمل میں آتی ہے۔
- جوزف لسٹر نے آپریشن کے دوران ماحول کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے کاربالک ایسڈ کا استعمال کر کے سرجری کے شعبے میں انقلاب برپا کر دیا۔
- کاک نے ۱۸۷۷ء میں یہ معلوم کیا کہ جمرۂ پیدا کرنے والا جرثومہ کن حالات میں زندہ رہتا ہے اور کس طرح ناموافق حالات میں خود کو خول میں بند کر کے محفوظ حالت میں منتقل ہو جاتا ہے اس نے جراثیم کے رنگنے کا طریقہ دریافت کیا جس کے نتیجے میں جراثیم کی شناخت ممکن ہوسکی۔ اس نے جراثیم کی ان مختلف قسموں کو تفصیل سے بیان کیا جو مختلف امراض کا سبب ہیں۔ مزید برآں اس نے جراثیم کی کاشت بھی کی، جو امراض کے اسباب کے تعین اور اس کی تشخیص کے سلسلے میں انتہائی اہم قدم ثابت ہوا۔
- فرانسیسی فوج کے ڈاکٹر لیوران نے ۱۸۸۰ء میں ملیریا کے جراثیم پلازموڈیم کا ایک مریض کے خون میں مشاہدہ کیا اس نے پلازموڈیم کے اینوفلیز مادہ کی

مچھر اور انسان میں منتقلی کے عمل کا پتا چلایا۔

جراثیم کی تقسیم:

جراثیم کو مندرجہ ذیل گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

۱۔ پھپھوند

۲۔ خمیر پیدا کرنے والے جراثیم

۳۔ عام مرضیاتی جراثیم

الف۔ حلقہ نمایا کرویہ

ب۔ عصائی

ج۔ حلزونیہ یا پیچ دار

۴۔ ریکٹسی جراثیم

۵۔ ماوراء خوردبینی اجسام

۶۔ یک خلیاتی جانور یا پروٹوزوا

جراثیمی نظریہ امراض:

جراثیم کی دریافت کے ساتھ ہی یہ حقیقت بھی ثابت ہوگئی کہ جراثیم انسانی جسم میں پہنچ کر مختلف امراض کا باعث بنتے ہیں۔ اس کو جراثیمی نظریہ کا نام دیا گیا۔ انسائیکلوپیڈیا بریٹانیکا میں اس نظریہ کی وضاحت یوں کی گئی ہے:

"طب میں یہ نظریہ کہ خاص امراض خوردبینی زندہ اجسام کے جسم پر حملہ آور ہونے سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ جاندار اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ سوائے خوردبین کے دیکھے نہیں جاسکتے۔ فرانسیسی کیمیادان اور ماہر خوردبینی حیاتیات لوئیس پاسچر، انگریز سرجن

جوزف لسٹر، اور جرمن طبیب رابٹ کاک کو اس نظریہ کی ترویج اور
قبولیت کا زیادہ تر کریڈٹ دیا جاتا ہے۔"

جراثیم کے صحت مند جسم میں پہنچنے کے راستے:

مرض پیدا کرنے والے جراثیم مندرجہ ذیل راستوں سے صحت مند شخص کے جسم میں پہنچ کر بیماری کا باعث بنتے ہیں۔

الف۔ سانس کے ذریعے کھینچی جانے والی ہوا کے ذریعے، مثلاً کالی کھانسی، خناق، چیچک، سرخ بخار وغیرہ۔

ب۔ کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ مثلاً اسہال، ہیضہ وغیرہ۔

ج۔ براہ راست اتصال، اس میں وہ تمام صورتیں داخل ہیں جن میں جراثیم براہ راست بغیر کسی واسطے کے بدن میں داخل ہو جاتے ہیں مثلاً زخم وغیرہ کے ذریعے جیسے تشنج یا حشرات کے ذریعے یا ملیریا، انتقال خون اور جنسی تعلقات بھی جراثیم کی منتقلی کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔

ایک بیمار انسان اپنے منہ یا ناک سے بذریعہ چھینک یا کھانسی جراثیم خارج کرتا ہے۔ تھوک کے ذریعے سے بھی بیمار شخص کے جسم سے جراثیم ماحول میں پھیلتے ہیں۔ یہ ان فضلات میں بھی پائے جاتے ہیں جو ہم پیشاب، پاخانہ یا بلغم کی صورت میں خارج کرتے ہیں۔ کئی ایک جراثیم کوڑے کرکٹ کے ساتھ کھیتوں میں پہنچ جاتے ہیں اور پھر وہاں سے مختلف جانوروں کے جسم میں یا پھلوں اور سبزیوں کے اندر پہنچ جاتے ہیں۔ اور پھر اس طرح تندرست شخص تک منتقل ہوتے ہیں۔ چنانچہ ہوا، پانی، غذا، سبزی وغیرہ کے ساتھ روزانہ ہزاروں لاکھوں جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اسی طرح آپریشن کے وقت ہوا میں موجود سینکڑوں جراثیم بدن کے زخموں میں داخل ہوتے ہیں مگر کوئی نقصان نہیں پہنچاتے۔ اگر بیماری کے جراثیم کسی شخص کے جسم

میں چلے جائیں تو ان میں بافتوں کے اندر اپنی تعداد بڑھانے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ لیکن جسم کا مدافعتی نظام ان کے خلاف سرگرم ہو جاتا ہے اور اگر یہ نظام ان پر قابو پا لینے میں ناکام ہو جائے اور وہ اپنی تعداد تیزی سے بڑھانے میں کامیاب ہو جائیں تو پھر بیماری کا سبب بن جاتے ہیں۔

اگر ہم حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت طیبہ کا مطالعہ کریں اور آپ کے ارشادات کتب احادیث میں دیکھیں تو ہم خود کو جراثیم اور ان سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچا سکتے ہیں۔

کھانے یا پانی میں سانس لینا اور میڈیکل سائنس کی تحقیق:

میڈیکل تحقیقات نے یہ بھی ثابت کیا ہے کہ انسانی سانس میں جراثیم موجود ہوتے ہیں، پھر اسی سانس کو اگر کھانے پر ڈالیں تو یقیناً کھانا جراثیم شدہ ہو جائے گا اور وہ کھانا جب پیٹ میں جائے گا تو بیماری کا سبب بنے گا اور ویسے بھی یہ حرکت قابل قبول نہیں کیونکہ بہت سے ایسے لوگ ہیں جن کے منہ کی بدبو کی وجہ سے ان کے پاس بیٹھنا مشکل ہو جاتا ہے پھر ایسی سانس کیوں کر جراثیم سے خالی ہو گی؟ دوسرے پھونک مارنے سے تھوک کے چھوٹے چھوٹے چھینٹے کھانے میں پڑیں گے ایسی حالت میں کھانا یا پانی پینا سخت ناگواری کا باعث ہے۔

پھونک مارنے سے زہریلی گیس کھانے میں شامل ہونے کا خطرہ:

آج کے جدید سائنسی دور کے ماہرین حفظانِ صحت نے جدید تحقیقات کے ذریعے یہ انکشافات کیے ہیں کہ ایک انسان کے چھینکنے سے دوسرے انسان کو فلو، نزلہ، زکام ہو جاتا ہے اور تھوکنے سے بھی جراثیم اڑ کر دوسرے شخص کو متاثر کرتے ہیں، نیز ایک دوسرے کے سانس سے بھی نقصان پہنچ سکتا ہے، یہی نہیں بلکہ پانی یا کھانے کی

چیز پر پھونک مارنے سے جراثیم تحلیل ہو جاتے ہیں اور یہی جراثیم صحت انسانی کے لیے مضر ہیں، اس لیے کہ جب ہم سانس لیتے ہیں تو سانس کے ذریعہ تنفس کو تازہ بہ تازہ ہوا فراہم کرتے ہیں اور ساتھ ہی کثافت آمیز ہوا (گیس) کو سانس کے ذریعہ خارج کرتے ہیں۔ یہ زہریلی جراثیم آور ہوا جس کو طبّی اصطلاح میں کاربن کہتے ہیں، اور جو انسانی تنفس میں تازہ ہوا پہنچنے کے بعد خارج ہوتی ہے، پھونک مارنے سے وہ فوراً پانی یا کھانے والی چیز میں شامل ہو جاتی ہے جس سے بہت سے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ اب غور فرمائیے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد گرامی جدید حکمت کے اصولوں پر کتنا حاوی و بھاری ہے جس کو آپ نے صدیوں پہلے بیان فرمایا۔

ہمیں چاہیے کہ پانی یا کھانے والی چیزوں پر پھونک نہ ماریں۔ پانی پینے سے پہلے پانی والے برتن کو دیکھ لیا جائے کہ اس میں کوئی تنکا یا کیڑا مکوڑا وغیرہ تو نہیں ہے۔

سانس کے بخارات سے متعدد امراض کا خطرہ:

سانس کا پانی میں لینا یا پانی میں پھونکنا اس لیے منع ہو گیا کہ سانس تمام گندے بخارات لے کر باہر آتا ہے اور پانی میں سانس لیا جائے یا پانی میں پھونکا جائے تو ان متعفن بخارات سے پانی متاثر ہو جاتا ہے جو اندر سے باہر آتے ہیں اور اس طرح سے وہی بخارات اندر چلے جاتے ہیں جن سے حدوث امراض کا خطرہ ہے۔

انسان کے اندر آمدورفت سانس کی گویا الٰہی مشین ہے جس کے ذریعہ سے گندے اور متعفن مادے ہر دم باہر نکلتے ہیں اور تازہ ہوا اس کے اندر آتی رہتی ہے اور اس کے ذریعہ سے انسان کی صحت قائم رہتی ہے۔

الغرض اندر کے گندے اور متعفن بخارات اور مادے جو سانس کے ذریعہ سے باہر آتے ہیں ان کو کھانے پینے والی چیزوں میں سانس کے ذریعہ سے ڈالنا ممنوع ہوا

کہ ان سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

منہ کی بدبو کے بھبکے شامل ہونے کا خطرہ:

قارئین کرام! حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی احادیث مبارکہ کی حکمت جاننے کے لیے چشم تصور میں وہ منظر لائیں کہ ایک ایسا آدمی ہے کہ جس کے منہ میں گندہ دہنی کا مرض ہے، منہ کی بدبو کی وجہ سے پاس بیٹھنا مشکل ہو۔ وہ شخص کھانے پینے کی کسی شے میں پھونک مارے یعنی بدبو کے بھبھوکے اشیاء کی طرف پھینکے یا کسی شخص کے پھونک مارتے وقت تھوک کے چھوٹے چھوٹے چھینٹے کھانے میں مل جائیں، تو کیا ایسی حالت میں کوئی شخص مذکورہ کھانا خوشی سے کھانے پر تیار ہوگا؟ ہرگز نہیں!

جدید طبی اور سائنس تحقیق:

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے ان ارشادات عالیہ کی معنویت کا اندازہ جدید طبی سائنسی تحقیقات سے ہوتا ہے، علم منافع الاعضاء سے ثابت ہو چکا ہے کہ سانس لینے میں پھیپھڑوں کے اندر جو ہوا جاتی ہے، اس میں آکسیجن کی مقدار ۲۱ فیصد، نائٹروجن کی مقدار ۷۹ فیصد اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار بڑھ کر ۵ فیصد ہو جاتی ہے۔ اس اعتبار سے باہر نکلنے والی ہوا خطرے سے دو تین فیصد قریب ہو جاتی ہے۔ اسی طرح کچھ گیسیں پانی میں حل پذیر ہوتی ہیں۔ پھونک مارنے سے وہ پانی میں حل ہو کر مضر صحت ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ جو ہوا سانس سے باہر نکلتی ہے اس میں مرض کے اعتبار سے لاکھوں جراثیم مثلاً خناق، نمونیا، ٹی بی وغیرہ کے ہوتے ہیں۔ پانی میں سانس لینے سے وہ پانی میں شامل ہو سکتے ہیں اور اس برتن میں کوئی شخص پانی پیئے تو اس میں منتقل ہو سکتے ہیں۔

موضوع:۹۰

پانی کے اندر پیشاب کرنے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

بول وبراز میں احتیاط کی اسلامی تعلیمات:

اسلام میں اس بات پر بہت زور دیا گیا ہے کہ کسی مسلمان کی وجہ سے کسی دوسرے شخص کو کسی قسم کا ضرر نہ پہنچے۔ اسی لیے حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسے مقامات پر بول براز سے منع فرمایا ہے جہاں دوسرے لوگ بکثرت جاتے ہوں۔ اس سلسلے میں پیغمبر اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات پر عمل کر کے کئی بیماریوں کے جراثیموں کی بیمار سے تندرست شخص تک منتقلی کو روکا جا سکتا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ''لعنت کے دو کاموں سے پرہیز کرو۔''

صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے عرض کیا: ''وہ کون سے دو کام ہیں۔''

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے جواب دیا: ''لوگوں کی گذرگاہ پر یا سایہ میں قضائے حاجت کرنا۔'' (صحیح مسلم کتاب الطہارۃ)

ایک اور حدیث مبارکہ میں حضور علیہ السلام نے ارشاد فرمایا:

''تین چیزوں سے بچوں جو لعنت کا باعث ہیں۔ پانی کے گھاٹ پر، سائے میں اور گذرگاہ میں بول وبراز کرنے سے۔'' (صحیح مسلم)

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

لایبولن احدکم فی الماء الدائم (صحیح مسلم)

''تم میں سے کوئی شخص ساکن پانی میں پیشاب نہ کرے۔''

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''تم میں سے کسی کو نہانے کی حاجت ہو تو وہ تھمے ہوئے پانی میں نہ نہائے۔''

لوگوں نے ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کہا پھر کیا کرے، انہوں نے کہا: ہاتھوں سے پانی لے کر نہائے۔ (صحیح بخاری کتب الصلوٰۃ)

یہاں یہ بات مدنظر رہے کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بہتے پانی میں نہانے سے منع نہیں فرمایا کیوں کہ وہ پانی بہہ جاتا ہے اور جسم کی آلائش وغیرہ بھی اس کے ساتھ بہہ جاتی ہے لیکن ساکن پانی میں جسمانی آلائش اور جراثیم وغیرہ دھل کر چلے جائیں گے اور کسی دوسرے شخص کے وہ پانی استعمال کرنے پر اسے بیماری میں مبتلا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے قبلہ کی طرف (مسجد کی دیوار پر) بلغم دیکھا۔ یہ آپ کو ناگوار گزرا اور ناگواری آپ کے چہرہ مبارک سے بھی محسوس کی گئی۔ پھر آپ اٹھے اور خود اسے صاف کیا۔ ایک دوسری روایت کے مطابق آپ نے ایک کنکری لی اور اسے صاف کر دیا۔

(صحیح بخاری کتاب الصلوٰۃ)

آیئے اس ضمن میں چند سائنسی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

غسل خانے اور بیت الخلاء کو ایک ہی جگہ پر استعمال میں رکھنے کا مغربی طریقہ

حفظان صحت اور صفائی کے اصول کے خلاف ہے، جس جگہ رفع حاجت کی جاتی ہے یا صرف پیشاب ہی کیا جاتا رہے۔ وہاں خواہ کتنی صفائی کی جائے فلش ہوتا رہے۔ جراثیم کش دوائیں چھڑکی جائیں بوضرور رہتی ہے۔اور جولوگ اس قسم کے غسل خانے استعمال کرنے کے عادی ہوجاتے ہیں ان کی قوتِ شامہ اس سے مانوس ہوجاتی ہے۔ اور انہیں اس کا بہت کم احساس رہ جاتا ہے۔ہمیں تو ایسے غسل خانوں میں داخل ہوتے ہی بوآنی شروع ہوجاتی ہے جونا قابل برداشت ہوتی ہے۔

پانی کے اندر پیشاب کرنا اور خون کے فلوک:

ڈاکٹر ڈیوڈ اپنی تحقیق کی روشنی میں لکھتے ہیں کوئی شخص جہاں نہارہا ہو وہاں اگر پیشاب کیا جائے تو (خون کے فلوک کے) جراثیم پھیلتے ہیں۔

خون کے فلوک شسٹوسومائسس، بلہارزیا:

یہ انفیکشن ایک قسم کے کیڑے سے ہوتا ہے جو خون میں داخل ہوجاتا ہے، دنیا کے مختلف حصوں میں مختلف قسم کے فلوک ملتے ہیں۔ایک قسم جو افریقہ اور مشرق وسطیٰ میں عام ہے پیشاب میں خون خارج ہونے کا باعث بنتی ہے۔ دوسری قسمیں جن سے خونی دست آتے ہیں۔افریقہ، جنوبی امریکہ اور ایشیا میں عام ہیں۔جن علاقوں میں یہ بیماریاں ہوتی ہیں وہاں جس کے بھی پیشاب یا پاخانے میں خون آئے اسے چاہیے کہ اپنے پیشاب یا پاخانے میں فلوک کے انڈوں کی موجودگی کا پتہ چلانے کے لیے ٹیسٹ کرائے۔

خون کے فلوک اس طرح پھیلتے ہیں:

۱۔ انفیکشن والا آدمی پانی کے اندر پیشاب یا پاخانہ کرتا ہے۔

۲۔ پیشاب یا پاخانہ میں فلوک کے انڈے ہوتے ہیں۔

۳۔ پانی کے اندر فلوک کے انڈوں سے کیڑے نکل آتے ہیں اور گھونگوں میں گھس جاتے ہیں۔

۴۔ چھوٹے فلوک گھونگوں سے نکل کر دوسرے آدمی تک پہنچ جاتے ہیں۔

۵۔ اسی طرح ہر آدمی کو جو اس پانی میں نہاتا دھوتا ہے جس میں کسی انفیکشن والے نے پیشاب یا پاخانہ کیا ہو یہ انفیکشن ہو جاتا ہے۔

شسٹوسومائسس کو روکنے کے لیے گھونگے مارنے کے پروگراموں میں تعاون کریں اور انفیکشن والے لوگوں کا علاج کریں۔ لیکن سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہر ایک کو بیت الخلاء کا استعمال آنا چاہیے اور کسی کو کبھی بھی پانی میں یا پانی کے نزدیک پیشاب یا پاخانہ نہیں کرنا چاہیے۔

اور ڈاکٹری تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق پانی میں پیشاب کرنے سے نفسانی خواہشات ابھرتی ہیں اور انسان کے دیگر جسم میں کہیں بھی پیشاب لگ جائے اور اور اس کو دھویا نہ جائے تو جلدی امراض پیدا ہونے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

پانی میں پیشاب کرنے سے وساوس اور نسیان کا مرض لاحق ہونے کا خطرہ:

اس کی حکمت خود حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی زبان وحی ترجمان سے یوں بیان فرمائی:

فان عامة الوسواس منه

''اس لیے کہ اکثر اس سے وسواس پیدا ہوتے ہیں۔''

(مشکوٰۃ شریف و مذکورہ کتب)

علماء کرام یہ بھی فرماتے ہیں کہ ایسا کرنے سے نسیان (بھول جانے کا مرض) بھی پیدا ہوتا ہے۔ واللہ تعالیٰ اعلم!

موضوع:۹۱

بغیر چھنا آٹا اور جدید سائنسی تحقیقات

موٹا آٹا اور اسلامی طریقہ:

جو کی روٹی کس قسم کی ہوتی تھی اس کی تشریح پر حضرت سہل بن سعد رضی اللہ تعالیٰ عنہ، سے مروی حدیث شریف سے ہمیں جواب مل جاتا ہے۔ آٹے کو چھاننے اور اس سے چھان بورا جدا کرنے کا مسنون طریقہ یہ تھا:

كنا ننفخه فيطير منه ماطار ثم نثريه نعجنه

(شمائل ترمذی)

اس کا ترجمہ یہ ہوا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے صحابی جو کے آٹے میں پھونک مارتے تھے، پھونک مارنے سے اس کے ہلکے ریشے اڑ جاتے۔ بقایا موٹا آٹا اور اس کا چھان بورا ہم گوندھ لیا کرتے تھے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے اس طریقے پر آج جدید سائنس بہت زور دے رہی ہے کہ آٹے کو زیادہ پیسا نہ جائے۔ ذیل میں ہم موٹے آٹے اور باریک آٹے پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

چھنا ہوا آٹا:

''چھنا ہوا آٹا انسانی صحت کے لیے مضر ہے۔''

حکومت معیاری اور صحت کے لیے مفید آٹا عوام تک پہنچانا چاہتی ہے۔ اس

سلسلہ میں فلور ملز ایسوسی ایشن کی طرف سے اعلان شائع ہوا ہے کہ فلور ملوں کے مہیا کردہ آٹے کو چھان کر استعمال کیا جائے۔ ایسوسی ایشن کا خیال ہے کہ چھاننے سے عمدہ غذائیت سے بھرپور آٹا ہر شخص کو میسر آسکے گا۔ ۵۱ سالہ طویل طبّی پریکٹس کرنے والے حکیم کی حیثیت سے میرے انتہائی قریبی دوست کو اس تجویز سے اختلاف ہے۔ ان کا کہنا یہ ہے کہ اس حقیقت سے ہر کوئی آگاہ ہے کہ گندم جتنی غذا اور طاقت کسی اور جنس میں نہیں ملتی۔ آج کا سائنس دان بھی اس حقیقت کا اعتراف کرتا ہے۔ طب کی دنیا میں یہ طے شدہ حقیقت ہے کہ گندم کا تمام پودا بدن پرور غذائیت کا خزانہ ہے۔ اس کا بھوسے، دانے اور آٹا بنانے پر بھوسی اور باریک آٹا سب ہمارے بدن کی مشینوں کو چلانے میں اہم اور ضروری کردار ادا کرتے ہیں۔ لاکھوں مریضوں کے طبّی حالات کا بغور جائزہ لینے کے بعد اس امر کا انکشاف ہوا ہے کہ میدہ اور بھوسی نکلا چھنا ہوا آٹا موجودہ ترقی یافتہ دور کی نوے فیصد بیماریوں کا ذمہ دار ہے۔

بھوسے کے اجزا جلد خون میں گھل مل جاتے ہیں:

آٹے کی بھوسی میں پچاس فیصد اجزا تو جلدی ہضم ہو کر خون کی ندی میں دو گھنٹے میں گھل مل جاتے ہیں۔ کوئی دوسری غذا خواہ کتنی ہی قیمتی ہو، چار پانچ گھنٹے میں معدہ اور آنتوں سے گزر کر خون میں تبدیل نہیں ہوگی۔ انڈا اور گھی ضرور دو پونے دو گھنٹے میں خون میں جذب ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ شہد جیسی شفائی غذا صرف بیس منٹ میں خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ بھوسی دو گھنٹے میں خون بننے کی صلاحیت رکھتی ہے، ہر امیر غریب کو ہمیشہ مل سکتی ہے۔ اس کے برابر عرصہ میں خون بنانے والی ہر غذا اس سے قیمت کے لحاظ سے بہت گراں ہے۔ صرف گیہوں کا آٹا اور دلیہ ایک ایسی بدن پرور غذا ہے جو ہر آدمی کو میسر آسکتا ہے۔ بھوسی میں قدرت نے کافی مقدار میں حیاتین یعنی وٹامنز، معدنی نمکیات اور تھوڑی مقدار میں لحمیات یعنی پروٹینز، گھی اور نشاستہ دار اجزاء

بڑی فراخی سے ملا دیئے ہیں۔اگر مقابلہ کریں تو معدہ، جگر، آنتوں اور گردوں کے فعل کو تیز تر کرنے والے معدنی نمکیات سالم دانہ گندم میں کم اور صرف بھوسی میں ساٹھ فیصد سے زائد ہاتھ لگتے ہیں۔بھوسی کا سب سے زیادہ فائدہ یہ ہے کہ اس کے پچاس فی صد اجزاء تو معدہ اور آنتوں کی چکی میں پیس جاتے ہیں اور آدھے ریشے، جن کو موجودہ ماہرین سیلولوز کہتے ہیں جوں کے توں قائم رہتے ہیں۔ یہ نہ پسنے والے بھوسی کے ریشے اپنے کھردرے پن کی وجہ سے معدہ اور آنتوں میں چپکتے نہیں اور آنتوں میں جمے اور رکے ہوئے زہریلے فضلات بھی ان کے ساتھ بدن سے نکل جاتے ہیں درجنوں مریض یہ شکایت کرتے ہیں کہ غذا آنتوں میں پھنس جاتی ہے۔کئی کئی گھنٹے غذا کا بوجھ اور تناؤ ناف کے مقام کے گرد قائم رہتا ہے۔قبض رہتی ہے اور پاخانہ روزانہ باقاعدگی سے نہیں آتا۔قدرت نے گندم میں میدہ کی طرح لیس دار اجزاء کے ساتھ بھوسی والے ریشہ دار کھردرے اجزاء شامل کر کے ہمیں نوے فیصد امراض کی جڑ یعنی قبض سے بچانے اور خوشگوار اور ہلکا پھلکا رکھنے کا انتظام کر دیا ہے۔ ہماری صحت دشمنی کی حد ہو گئی کہ ہم میدے کو استعمال کر کے بھوسی کو ڈھور ڈنگروں کے لیے چھوڑ رہے ہیں۔ چھان کر نکالی ہوئی گندم کی بھوسی ہمارے جانوروں کو تو ہٹا کٹا اور مضبوط بنا دیتی ہے۔مگر ہم اسے اپنی صحت برقرار رکھنے، ہڈیاں مضبوط بنانے، دل کو ہلکا پھلکا، خوشحال اور دماغ کو روشن رکھنے کے لیے فیشن کے صدقے چھوڑتے جاتے ہیں۔

کیا اچھا ہو کہ ہم موٹا چھان بورے والا آٹا استعمال کر کے بدن میں چستی، دماغ میں تراوٹ، پیٹ ہلکا اور کاروباری دوڑ میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینے کے قابل ہو جائیں۔

آٹے کا چھان۔گردے کی پتھری کا آسان علاج:

دیہات سے شہروں میں آ کر آباد ہونے والے افراد شروع کے چند ہفتے ہاضمے کی

خرابی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کی بڑی شکایت بھوک کم لگنا اور قبض ہے۔ اس کی وجہ دیہی اور شہری علاقوں میں غذائی عادات اور کھانے پینے کی اشیاء کا فرق ہے۔ ڈالڈا، دیسی گھی، انڈے، مکھن، ڈبل روٹی، سینڈوچ، اور پراٹھے اس تن آسانی کے دور میں مشکل سے ہضم ہوتے ہیں۔ آج کل جن غذاؤں کے لمبے چوڑے اشتہارات شائع ہو رہے ہیں، وہ بالعموم صحت کو خراب کرنے والی ہیں کیونکہ وہ میدے کی بنی ہوئی ہوتی ہیں۔

دوران خون کو درست رکھنے، دل کو طاقت دینے اور نظام ہضم کو صحت مند بنانے کے لیے موٹے آٹے کی روٹی بہترین غذا ہے۔ آج کل باریک پیسا ہوا آٹا پسند کیا جاتا ہے، جو صحت کے لیے مضر ہے، جب کہ بھوسی یا چھان آٹے سے الگ کر لیا جاتا ہے جو دل کو طاقت دینے کی بہترین غذا ہے۔ یہ بھوسی غذا کی نالی کے زخموں، خراشوں اور ورموں کو بہترین دوا ہے۔

مغربی نصف کرہ کی غذائی کانفرنس منعقدہ نومبر ۱۹۷۷ء میں ایک سائنس دان نے انکشاف کیا ہے کہ یہ ریشہ قولون نامی آنت میں ٹوٹ کر طاقت اور غذا کو پھسلانے میں مدد دیتا ہے۔ دوسرے محقق اس ریشے کو دل کی طاقت اور کولیسٹرول توڑنے والا ثابت کر رہے ہیں۔ ۱۹۷۱ء میں برطانیہ کے محققین نے ۳۳۷ درمیانی عمر کے لوگوں پر غذاؤں کے متعلق جانچ پڑتال کی۔ ان آدمیوں کی تین جماعتیں بنائی گئیں۔ پہلا گروپ ان لوگوں کا تھا جو زیادہ مقدار میں پھلوں، سبزیوں، اور اناجوں کے ریشے دار چھلکوں کو استعمال کرتے تھے۔ دوسرے گروہ میں ان لوگوں کو رکھا جو کم سے کم ریشے اور پھوس استعمال کرتے ہیں۔ تیسرے گروہ میں درمیانی درجہ پھوس استعمال کرنے والوں کو رکھا۔ آٹھ ہفتے بعد امتحان کرنے پر کم سے کم چھلکے استعمال کرنے والی ٹیم کے ۱۲۵ افراد دل کی بیماری میں مبتلا پائے گئے۔ درمیانی گروپ کے پندرہ اور زیادہ چھلکا استعمال کرنے والے صرف پانچ افراد دل کی بیماری میں مبتلا پائے گئے۔

ڈیوڈی ناش ایم ڈی اور ان کے ساتھیوں نے اپنے ہسپتال کے زیادہ وزن والے مریضوں پر مزید تجربات کیے۔ ۲۶ عدد بڑے پیٹ والے نیویارک کے میڈیکل سنٹر کے مریضوں کو پرہیزی غذا چند ہفتے استعمال کرائی گئی۔ان افراد کو بھوسی والی روٹی، جو کا موٹا دلیہ، بغیر چھلے آلو، مٹر، اور کدو کی غذا پر رکھا گیا۔غذا شروع کرنے سے پہلے ان کا وزن کرلیا گیا۔ چربیوں، کولیسٹرول اور ٹرائی گلسرائیڈ کی پیمائش کرلی گئی۔ امتحان ہوا تو ہر فرد کے وزن میں گیارہ پونڈ کی کمی ظاہر ہوئی۔جن افراد میں گلسرائیڈ بہت زیادہ تھی۔اس میں کمی ۳۰ فیصد تک ہوئی۔

اب ذرا اس بڑھتی ہوئی کولیسٹرول سے پیدا ہونے والے دوسرے امراض کا بھی پتہ کرلیجیے۔ پتے کی پتھری کے مریض بھی علاج معالجے کے لیے آرہے ہیں۔ اس وقت ۱۸ لاکھ امریکی اس پتے کی پتھری سے پریشان ہیں یہ پتھری بھی تو اسی کولیسٹرول کی چھوٹی چھوٹی گولیاں ہوتی ہیں۔ جو درد کے دورے کے وقت مریض کو ادھموا کردیتی ہیں۔ ۱۹۷۵ء میں ای ڈی پومپر ایم ڈی نے کینیڈین سوسائٹی کے سالانہ اجلاس میں ہزاروں برس پرانے حکیموں کے نظریے کی تائید کردکھائی۔ ڈاکٹر صاحب نے اپنے تجربات بیان کرتے ہوئے یہ انکشاف کیا کہ سبوس گندم یعنی بھوسی کے ریشے بڑی مقدار میں کھلانا پتے کی پتھری توڑنے میں بے حد کارآمد علاج ثابت ہوا ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے اس کم قیمت اور نظروں سے گری ہوئی بھوسی کا استعمال معدہ کے زخموں (پیٹ کا السر) میں بھی بہت کامیابی کے ساتھ کیا ہے۔ ماہرین کے خیال میں پھوک (ریشہ) اس تیزابیت کے زور کو توڑ دیتا ہے جو کہ خراش اور زخم پیدا کرتے ہیں۔اب تو ڈاکٹر کرائمنر ایم ڈی نے بھی مانچسٹر یونی ورسٹی میں کافی تجربات کے بعد اس بات کی تصدیق کردی ہے کہ بھوسی نکالی ہوئی میدے کی روٹی معدہ میں دیر تک رکی رہتی ہے حالانکہ معدہ کی ہاضم رطوبتیں اس سے پہلے معدے میں چلی جاتی ہیں اس کے برخلاف چھان بورے والی روٹی جلد معدہ سے آنتوں میں جاتے وقت

اس کی ہاضم رطوبتوں سے بھرپور فائدہ حاصل کرتی ہے۔

آٹے کا چھان:

ایک بادشاہ کا شکاری باز جسے وہ از حد چاہتا اور پیار کرتا تھا اڑ کر ایک غریب بڑھیا کی منڈیر پر جا بیٹھا۔ بادشاہ نے اس باز کو تلاش کرنے والے کے لیے ایک خطیر رقم بطور انعام مقرر کر رکھی تھی۔ بڑھیا اس باز کو پکڑ کر بہت خوش ہوئی کہ چلو اسے بادشاہ کو دے کر انعام حاصل کروں گی اور باقی زندگی سکون و آرام سے کاٹ لوں گی۔ اس کی نظر باز کے پنجوں پر پڑی جس کے ناخن بہت بڑھے ہوئے تھے۔ اس کی چونچ اور پر بھی بہت بڑے بڑے دیکھ کر اچانک اسے خیال آیا کہ کیوں نہ اس کے ناخن، چونچ اور پر سلیقے سے کاٹ دوں تاکہ یہ اور زیادہ خوبصورت ہو جائے اور بادشاہ اسے دیکھ کر اور زیادہ خوش ہوگا اور مجھے زیادہ انعام مل جائے گا۔ چنانچہ اس نے ایسا ہی کیا اور باز کے ناخن، چونچ، اور پر کاٹ کر بادشاہ کے حضور لے گئی۔ بادشاہ نے اپنے باز کی جو یہ حالت دیکھی تو بہت دکھی ہوا اور بولا اے بڑھیا تم نے میرے باز کی چونچ، ناخن اور پر کاٹ کر اسے کبوتر جیسا بزدلؔ پرندہ بنا کر رکھ دیا ہے اس کا انعام یہ ہے کہ تم اب اس وقت تک ہماری قید میں رہو گی جب تک کہ اس کے پر جن سے یہ اڑتا تھا، اس کے ناخن جن سے یہ اپنے شکار کو پکڑتا تھا اور اس کی چونچ جس سے یہ اپنے شکار کو زخمی کر کے بے ہوش کرتا تھا دوبارہ نہ اگ آئیں۔

کچھ اسی باز جیسا حال ہم نے اپنی قدرتی غذاؤں کا کر کے رکھ دیا ہے۔ آٹے میں سے چھان، چنوں سے چھلکے، مولی، شلجم، آلو، ٹینڈے، کدو، کریلے کے چھلکے اتار کر اور جو کے آٹے کا استعمال ترک کر کے ہم نے غذاؤں کو بے اثر بنا کر رکھ دیا ہے۔ غذاؤں کے یہی ریشے نہ صرف ہمارے جسم کو طاقت و توانائی فراہم کرنے کا اہم ذریعہ ہوتے ہیں بلکہ بہت سے امراض جیسے امراض جگر و معدہ، بلڈ پریشر، قلب و دماغ،

انتڑیوں کے سرطان، حیض، قوت مدافعت میں کمی، دماغی کمزوری، بالوں کا قبل از وقت سفید ہو جانا، آنکھوں کے امراض، دمہ کھانسی اور نزلہ وغیرہ سے بھی نجات دلاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے جس حالت میں جو چیز پیدا فرمائی ہے اسی حالت میں انسانی جسم کے لیے فائدہ مند بھی ہے۔ یہی ریشے جو ہم غذا سے خارج کر دیتے ہیں ان کی طاقت کا اندازہ یوں کیا جا سکتا ہے کہ گائے بھینسیں انہیں کھائیں تو دودھ زیادہ دیتی ہیں، گدھے گھوڑے کھائیں تو زیادہ دوڑے، مرغیاں کھائے تو انڈے زیادہ دیتی ہیں۔

ریشے (پھوک) سے ہماری مراد غذا کا وہ جزو ہے جس کا تعلق نباتی غذا سے ہوتا ہے۔ یہ جزو جب چھوٹی آنتوں سے گزر کر بڑی آنتوں میں پہنچتا ہے تو اس کی رطوبت تحلیل اور جذب ہو چکی ہوتی ہے اور ہاضم انزائم پھوک کے علاوہ دوسرے اجزا پر عمل کر کے ان کو انجذاب وانہضام کے قابل بنا دیتے ہیں جب کہ نباتی غذا کا صرف پھوک کولون تک پہنچتا ہے۔ یاد رکھیے غذا میں ریشے کی مقدار جس قدر زیادہ ہوگی اس کا فضلہ اسی قدر جلد آنتوں سے خارج ہوگا۔ اور فضلہ جس قدر جلد آنتوں سے خارج ہوگا اسی قدر درج بالا امراض سے بچاؤ کے امکانات بھی زیادہ بڑھ جائیں گے۔

جن گھروں میں غذاؤں سے ریشے نکال کر استعمال کرنے کی عادت پڑ جاتی ہے وہاں ایسا لاعلمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر خاتون خانہ کو معلوم ہو کہ ریشے دار غذاؤں کے استعمال سے موٹاپا، بدہضمی، تبخیر اور قبض جیسی تکالیف سے بچاؤ ہوتا ہے اور غذاؤں میں ریشے کی موجودگی انسانی جسم کو وٹامنز اور معدنیات مہیا کر کے جسم کی نشوونما کرنے کا سبب ہوتی ہے تو ایسی خواتین گھر کے دیگر افراد کو بہتر طریقے سے قائل کر سکتی ہیں۔

کیا کرنا چاہیے؟:

۱۔ مل مالکان آٹے میں سے چھان نکالنا بند کر دیں۔

۲۔ سبزیوں کو چھلکے بغیر صاف کر کے پکائیں۔

۳۔ قریبی دکاندار سے چھان گندم خرید کر رکھ لیں اور ایک تہائی چھان اپنے آٹے میں شامل کرلیا کریں۔

۴۔ سبزیوں کے چھلکوں اور چھان گندم کا سوپ بنا کر پینے کی عادت ڈالیں۔

۵۔ چھان گندم صاف کر کے رکھ لیں اور دو بڑے، چمچ شربت، دودھ، یخنی، جوس وغیرہ میں ڈال کر دن میں تین مرتبہ پی لیا کریں۔

یاد رکھیے چھان گندم، چنوں کا چھلکا، جو کا آٹا، سبزیوں کے چھلکے اور ساگ وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور غذائیں ہیں۔ جو آپ کے جسم کو نہ صرف طاقت وتوانائی فراہم کرتے ہیں بلکہ بے شمار امراض کی تباہ کاریوں سے بچانے کا باعث بھی ہوتے ہیں۔ (از حکیم سعادت عزیز غوری)

جدید سائنسی تحقیقاتی رپورٹ:

آج کل لوگ آٹا چھان کر روٹی کھاتے ہیں اور بھوسی مویشیوں کو کھلا دیتے ہیں۔ حالانکہ ہمارے رسول صلی اللہ علیہ وسلم کا دستور العمل تھا کہ اَن چھنے آٹے کی روٹی تناول فرماتے تھے۔ جو کی روٹی ان کی غذائے عزیزہ تھی اور کبھی ستوؤں کی صورت میں شغل فرماتے۔ آج ہم لوگ کیوں پیٹ کی بیماریوں میں مبتلا ہیں اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ سنت رسول پر عمل نہیں کرتے۔ سنت رسول کیا ہے؟ نسخۂ صحت اور ہدایت ہے۔

سائنس دان آج یہ ثابت کر سکے ہیں کہ مصفا آٹا یعنی میدہ جو کہ کیک بنانے میں صرف ہوتا ہے، اپنا اسی فیصد میگنیشیم کی نذر کر چکا ہوتا ہے۔ میگنیشیم کی اہمیت کا اندازہ ایک پی ایچ ڈی / اے جے ایلن کے ایک بیان سے کیجیے:

> ''کینیڈا کی تمام میونسپلٹیوں کے جائزے کے مطابق یہ ثابت ہوا ہے کہ کیلشیم اور میگنیشیم آمیز کھاری پانی دل کے دورے کی شرح کم کرنے میں بہت مؤثر ہے اور یہ بھی پتہ چلا ہے کہ پانی کے اندر

دوسری اشیاء کی آمیزش ناگہانی موت (مرض قلب) سے محفوظ رکھنے میں زیادہ کارگر ہے۔ یہ میرا نظریہ ہی نہیں ہے بلکہ حقیقت ہے کہ جو لوگ دل کے مرض سے مرجاتے ہیں ان کے دل میں میگنیشیم کا ارتکاز بہت قلیل ہوتا ہے، انگلستان، یورپ اور جنوبی افریقہ کے بہت سے تجربات سے یہ بات پایۂ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ دل کے مریض کو میگنیشیم دینے سے افاقے کی رفتار غیر معمولی طور پر تیز ہوجاتی ہے۔ کھاری پانی مقوی قلب ہے۔ ڈاکٹر مارگریٹ کرافورڈ نے تجربات سے اسے ثابت کیا ہے، کھاری پانی درج ذیل تین مختلف معیاروں سے مفید قلب ہے۔

۱۔نبض کی رفتار تیز ہوتی ہے۔

۲۔خون میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

۳۔فشار خون بلند تر ہوتا ہے۔''

بات کے لیے ثبوت کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کے لیے اجازت تو دیں کہ کیلشیم بھی ان چھانے آٹے میں ہوتا ہے اس کے محققوں میں ڈاکٹر نوکس اور جزائر برطانیہ کی میڈیکل کونسل کے دو محقق ڈاکٹر کرافورڈ اور کلیٹن ہیں۔ ہل یونی ورسٹی کے حیاتیاتی اور کیمیا کے شعبوں کے محققوں نے بتایا ہے کہ سقوطِ قلب سے مرنے والوں کے دل کے عضلات میں میگنیشیم کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ ڈاکٹر باجز نے میگنیشیم اور پوٹاشیم کو دو کلیدی معدنیات قرار دیا ہے۔ ماہرین کے مطابق میگنیشیم کی کمی کے سبب دل کے فعل پر ضرور اثر پڑتا ہے۔

پچھلے چند سالوں کے تجربات سے منکشف ہوا ہے کہ کم از کم ایک غذائی شے ایسی ہے جس کی طرف ابھی کسی نے دھیان نہیں اور جو قطعی طور پر قروح معدی و معوی میں مفید ثابت ہوئی ہے۔ یہ شے سبوس گندم (گیہوں کی بھوسی) ہے۔ ایک وسیع تحقیقات

سے دریافت ہوا ہے کہ سبوس گندم کی افادیت ہاضمے کی نالی (میزاب) میں ثابت ہوچکی ہے جب کہ بالائی تالی (قروح) میں بھی مفید ہے۔ڈاکٹر پینٹر اور اس کے دو ساتھیوں نے برٹش میڈیکل جرنل (۱۵/اپریل۱۹۷۲ء) میں رپورٹ دی ہے کہ مرض عطفی تولیہ Diverticular Disease of Colon Bajurz کے ستّر مریضوں نے بیان دیا ہے کہ دو چمچے بھوسی کے استعمال سے پہلے وہ متلی محسوس کرتے تھے۔کئی ہفتے تک گندم کی بھوسی استعمال کرنے کے بعد نو مریضوں کی بیماری بالکل دور ہوگئی۔علاوہ ازیں اسّی فیصد سے زیادہ مریضوں نے افاقے کا اظہار کیا۔دل کی جلن اور نظام شکم کے مریضوں کو بھی بھوسی کے استعمال سے نفع ہوا۔

اسی رسالہ میں دو ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ:

''۲۲ مریضوں میں سے انیس کو بھوسی کے استعمال سے قطعی طور پر افاقہ ہوگیا۔پھر ایک اور دفعہ ۱۰ مریضوں میں سے دس ہی صحت یاب ہوگئے۔''

ڈاکٹر پینٹر کہتے ہیں کہ:

''اگر سبوس گندم زیریں آنتوں کے افعال کو درست کرتی ہے تو اس کو نظام ہضم کے دوسرے حصوں کے لیے بھی نافع ہونا چاہیے۔''

ہم اس کا علاج ہفتہ میں کم از کم دو تین دفعہ دلیہ کھا کر بھی کر سکتے ہیں۔دلیے اور اَن چھنے آٹے کی روٹی میں کوئی غذائی فرق نہیں ہے۔

علاوہ ازیں گندم کے آٹے کی بھوسی (چھان بورا،سبوس) کو غذا میں بڑھا دینے سے بڑی آنت کے کینسر کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔سبوس گندم قولون میں جراثیمی عمل کو سست اور ناکارہ بنا دیتا ہے اور برازی صفراء کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔سبوس کو دالوں،گوشت اور روٹی کے ساتھ ملا کر بھی کھایا جا سکتا ہے۔

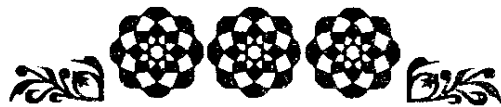
گیہوں کے پسے ہوئے اور بغیر چھنے آٹے کی غذائیت پر ایک نقشہ:

ہدایت نامہ غذا کے مصنف کو یداج ہرنام داس اپنی تحقیقات کی روشنی میں لکھتے ہیں اگر آٹے کو پیس کر چھانا نہ جائے تو بہترین غذائیت ملے گی۔

ذیل میں ہم اس کا نقشہ پیش کر رہے ہیں:

جنس	پروٹین	چکنائی	نشاستہ شکر یا مٹھاس	نمک معدنیات	پانی
گیہوں سالم	۱۱٪	۱.۵٪	۷۵.۵٪	۰.۵٪	۱۲٪
گیہوں کا آٹا پسا ہوا	۱۱.۵٪	۲٪	۷۱٪	۳٪	۱۲.۵٪
گیہوں کا چوکر (چھان)	۱۶٪	۳.۵٪	۶۱٪	۶٪	۱۳.۵٪
گیہوں کا میدہ	۸٪	۱.۵٪	۷۷٪	۰.۵٪	۱۱٪
جو	۹٪	۲٪	۷۶٪	۲٪	۱۱٪
مکئی	۹.۵٪	۴.۵٪	۷۱٪	۴٪	۱۱٪
چاول	۶.۷۵٪	۰.۵٪	۸۱٪	۱٪	۱۱٪
باجرہ	۹٪	۵٪	۷۳٪	۲٪	۱۱٪

اس نقشہ سے صاف ظاہر ہے کہ اگر گیہوں کو صاف کر کے چھوٹی مشین، چکی، یا خراس پر اس کا آٹا پسوایا جائے اور اسے چھانا نہ جائے یا محض اس قدر چھانا جائے کہ جو وغیرہ کا چھلکا ہی الگ کیا جا سکے تو ایسے آٹے میں بہترین غذائیت آپ کو ملے گی۔

موضوع:۹۲

ذبح کا اسلامی طریقہ اور جدید سائنسی تحقیقات

۱۰ر ذی الحجہ کا دن اور صبح کوئی ۸ بجے کا عمل ہے۔ جگہ جگہ جانور ذبح ہو رہے ہیں۔ سامنے بہت سے لوگ ایک بہت بڑے دائرے کی صورت میں جمع ہیں۔ آئیں ہم بھی چلتے ہیں۔ ایک گائے کو دو آدمیوں نے رسوں کے ذریعے جکڑ کر لٹا کر قابو کر رکھا ہے۔ قصاب نے اپنا بایاں پاؤں گائے کی گردن پر رکھا ہے، اب گائے کے سر پر کھڑا ہوا چھری کو ایک دوسری چھری سے باہم رگڑ کر تیز کر رہا ہے اور بعد میں اسے ہوا میں لہرا رہا ہے۔

لیجیے! اس نے آناً فاناً شہ رگ کاٹی، ساتھ ہی اس کی گردن کو پیچھے کی طرف موڑ کر جھٹکا دے کر اس کا منکا توڑا۔ اسی چھری کی نوک سے اس کی بقایا سامنے موجود نسیں (Ligaments) کاٹیں اور ساتھ ہی سامنے نظر آنے والے حرام مغز کی بتی (Spinal Cord) کو بھی مکمل طور پر کاٹ دیا۔ دماغ اور جسم کا رابطہ/ ناطہ حرام مغز کی بتی کے ذریعے بحال تھا، جس کے ذریعے سے جسم کے دور دراز حصوں (کھر، دم، سر وغیرہ) سے خون کی نجاست نے جسم سے نکل کر اسے اپنی آلودگیوں سے پاک کرنا تھا۔

وہ خون ابھی شہ رگ کے قریب قریب سے معمولی سا (کم و بیش نصف مقدار میں) خارج ہوا ہی تھا کہ بتی کاٹنے کے اس عمل کے ساتھ ہی گائے کے پورے بدن کو ایک جھٹکا سا لگا اور وہیں گائے ساکت ہوگئی۔ خون بھی زیادہ تر اندر ہی رہ گیا اور قصاب نے پچھلی کونچوں سے کھال کاٹ کر ادھیڑنا شروع کر دی۔

۱۔احسان کے ساتھ راحت پہنچاتے ہوئے ذبح کرنا:

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''بے شک اللہ تعالیٰ نے ہر چیز پر احسان کا رویہ اختیار کرنا فرض قرار دیا ہے۔ چنانچہ جب تمہیں کسی کو (قصاص یا میدان جنگ وغیرہ میں) قتل بھی کرنا ہو تو اسے بھی اچھی طرح سے (جلد از جلد) انجام دو' اور اگر (جانور) ذبح کرنے لگو تو بھی اچھے انداز میں (چابک دستی سے) کرو اور چھری کو اچھی طرح تیز کرو اور ذبیحہ کو آرام پہنچاؤ۔'' (مسلم، نسائی، احمد، ابن ماجہ، عن ابی یعلی، شداد بن اوس)

اچھی طرح سے اور اچھے انداز کا مطلب جلد از جلد اور چابک دستی سے ہی ہے جیسا کہ ذیل کی حدیث شریف سے واضح ہوتا ہے۔

۲۔چھریوں کو جانوروں سے چھپاؤ:

عن عبداللہ ابن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ قال امر رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم بحد الشفار وان تواری عن ابھائم وقال اذا ذبح احدکم فلیجھز

(احمد ابن ماجہ، کتاب الذبائح، باب اذا ذبحتم فاحسنو الذبح)

''نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے چھریوں کو تیز کرنے کا حکم دیا اور یہ کہ اسے جانوروں سے چھپایا جائے اور کہا کہ جب تم کسی جانور کو ذبح کرو تو (چھری پھیرنے میں) جلدی کرو۔''

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک شخص کو دیکھا کہ وہ بکری کے سامنے چھری تیز کر رہا ہے۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم تو اسے جیتے جی ہی مار رہے ہو۔

۳۔کھال اتارنے میں جلد بازی نہ کریں:

جانور کو ذبح ہو جانے حتی الوسع تمام خون نکل جانے، طبعاً ٹھنڈا ہو کر بے حس و حرکت اور ساکت ہو جانے تک اس کی کھال اتارنے میں جلد بازی نہ کی جائے جیسا کہ حضرت عمر اور حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین روایت فرماتے ہیں:

لاتعجلو الانفس ان تزهق (سنن دارقطنی دارالغلیل ۲۵۴۲)

''جانور کی روح نکالنے میں جلدی نہ کرو حتیٰ کہ خود نکل جائے۔''

ان تعلیمات نبوی کا تقاضا یہ ہے کہ جانور کو پہلے کھلا پلا کر، خوش کر کے، آرام و اطمینان سے اسے کسی بھی طرح سے دہشت زدہ اور خوفزدہ کیے بغیر نرم زمین پر لٹایا جائے، چھری کو کسی اوٹ مثلاً دیوار یا کسی پردہ سے یک دم نکالا جائے اس سے پہلے جانور کی آنکھوں پر ترجیحاً کپڑا ڈال لیں۔

۱۔شرعی ذبح کا سائنسی جائزہ......اچانک زخم:

جب بھی کوئی بھرپور جوانی والا (مسنۃ، دوندا) حلال جانور اس کیفیت کے ساتھ اچانک ذبح کیا جاتا ہے کہ اسے اس سے پہلے، دوران یا بعد میں خوفزدہ نہ کیا گیا ہو، خصوصاً ذبح کے بعد حرام مغز کی بتی نہ کاٹی گئی ہو۔

۱۔ تو اس کا خون زیادہ آسانی اور تیزی سے بکثرت نکلتا ہے اور اکثر تقریباً سارا نکل آتا ہے اور دل کی دھڑکن کافی دیر تک تیز رہتی ہے۔

۲۔ زخم لگتے ہی، خصوصاً خون کی مقدار جسم میں کم ہوتے ہی دل و دماغ کے باہمی ہنگامی رابطے ہوتے ہیں، دل دماغ کو حکم دیتا ہے کہ (حکماء کی زبان میں) اب قوت مدبرہ کو جگاؤ اور تمام اعصاب کو ہنگامی حالات کی خبر دے کر جان بچانے کے لیے جو ہو سکتا ہے کرو۔

دماغ جواباً ایک طرف دل کے لیے تیز تیز دھڑکنا تجویز کرتا ہے تاکہ خون کو کم مقدار کے باوجود اسے جلدی جلدی پمپ کر کے جسم کے تمام حصوں تک پہنچا کر اس کے ذریعے آکسیجن (حیاتی گیس) دل و دماغ کو پہنچائی جاسکے۔ دوسری طرف خودکار اعصابی نظام کو حکم ملتا ہے کہ وہ یہ خون جسم کے ہر ہر حصے تک جلدی جلدی پہنچانے اور گندا خون واپس لانے کے لیے متحرک و مستعد ہو جائے، اس سے بدن میں خون کی مقدار کم ہو جانے کے باوجود دھڑکن یا نبض چلتی رہتی ہے، دوران خون تیز ہو جانے کی وجہ سے بلڈ پریشر کافی دیر تک اور کافی حد تک قائم رہتا ہے اور یکدم نہیں ختم ہو جاتا۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ حتی الوسع تمام خون بدن کے کونے کونے سے نکل جانے تک دماغ اور خودکار اعصابی نظام کام کرتا رہتا ہے۔

(چنانچہ اڑتے ہوئے پرندے کو اگر گولی سے شکار کیا جائے اور پھر وہ زخمی اور زندہ حالت میں مل جائے تو تب بھی اسے ذبح کر دینا بہتر ہے تاکہ خون اچھی طرح نکل جائے)

یہ رحم دلانہ، آسان ترین اور بہترین طریقۂ موت ہے جو شرعی ذبیحہ والے جانور کو اسلام کی طرف سے رحمۃ اللعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کے بتائے ہوئے اسوۂ حسنہ کے مطابق تجویز ہوا ہے۔ اس طریقہ میں موت کی تکلیف بھی سب سے کم ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ تقریباً تقریباً اسی کیفیت سے اپنی جان جان آفرین کے سپرد کرنے (شہادت) پر شہید اللہ کی طرف سے بار بار ''کچھ مانگو'' کی پیشکش اور حکم پر یہ جواب دیتا ہے کہ:

''مجھے دوبارہ شہادت کی موت عطا فرما''

اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ:

''واللہ! میں چاہتا ہوں کہ اللہ کے راستے میں شہید ہوں پھر زندہ کیا جاؤں، پھر شہید کیا جاؤں، پھر زندہ کیا جاؤں۔'' (صحیح بخاری)

۲۔خون...... مادی (طبی) وشرعی حقائق:

۱۔ مینڈھے اور بھیڑ میں کل خون اس کے زندہ وزن کا اوسطاً تقریباً بارہواں حصہ (۸.۰۱ فیصد) ہوتا ہے اور بیل میں اوسطاً تقریباً تیرہواں حصہ (۷.۷۱ فیصد) ہوتا ہے۔

مثلاً اگر کسی مینڈھے یا بھیڑ کا زندہ وزن ۶۰ کلو ہے تو اس کے اندر تقریباً ۵ کلو تک خون ہوگا اور ۳۲۵ کلو وزنی گائے میں ۲۵ کلو تک خون ہوگا، وعلیٰ ہذا القیاس...... انسانی معدہ خون ہضم نہیں کر سکتا کیونکہ انسانی معدہ میں خون کی لحمیات (ہیموگلوبن وغیرہ) کو ہضم کرنے والے خامرے نہیں پائے جاتے بلکہ خون پینے کی کوشش پر درد قولنج تک ہو سکتا ہے۔

۲۔ خون جراثیم کی بڑھوتری کا بہترین ذریعہ ہے۔ لیبارٹریوں میں جب کسی مریض کی پیپ ٹیسٹ کرتے ہیں تو اسے خون سے تیار کردہ ایک مرکب میں ڈال دیتے ہیں۔ پیپ کے جراثیم ایک ہی دن میں کروڑوں کی تعداد میں بڑھ جاتے ہیں۔ جب ان کی تعداد بہت ہی زیادہ ہو جاتی ہے تو ان کی نہ صرف شناخت آسان ہو جاتی ہے۔ بلکہ ان پر مختلف دوائیاں (اینٹی بائیوٹک) ڈال کر دیکھا بھی جا سکتا ہے کہ وہ کس دوائی سے مرتے ہیں اس طرح بیماری کے باعث کا پتہ لگنے کے ساتھ ساتھ (بلکہ اس سے پہلے ہی) علاج بھی معلوم ہو جاتے ہیں۔ اس عمل میں پتے کی بات یہ ہے کہ جراثیم خون پر ہی پھلتے پھولتے ہیں۔ اس لیے خون کا استعمال متعدد خطرات کا باعث ہو سکتا ہے۔ (طب نبوی اور جدید سائنس از ڈاکٹر خالد غزنوی: جلد۲، صفحہ:۴۷۹)

غالباً اسی لیے انسان کے لیے خون حرام ہے قرآن کریم میں اس کی حرمت کے بارے میں کم از کم چار دفعہ ذکر ہوا ہے۔ ہر جگہ پہلے مردار بعد میں خون۔ مردار بھی غالباً اسی لیے حرام ٹھہرایا گیا ہے کہ اس کے اندر عموماً سارا خون رہ جاتا ہے۔ صاحب تفسیر

القرآن مولانا عبدالرحمٰن کیلانی اس آیت کی تفسیر میں لکھتے ہیں:

''خون چوں کہ حرام ہے، اس لیے موت کی ہر وہ صورت جس میں خون جسم سے نکل نہ سکے، وہ بدرجہ اولیٰ حرام ہوئی۔''

(سورۃ المائدہ:۳، حاشیہ:۱۳)

اس سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ مردار اور جھٹکا اگر مکمل حرام ہے تو آدھا یا کم وبیش خون نکلنے دینا اور باقی اندر رہنے دینا نیم حرام ہونے کے زمرے میں آتا ہے۔

قرآنی لفظ **(ذکیتم)** ''جسے تم مرنے سے پہلے ذبح کرلو'' میں ایک دلچسپ لغوی نکتہ ہے کہ **(ذکیتم)** ذ سے ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ جانور کو اس طریقے سے ذبح کرنا کہ اس کی جان جلد از جلد اور بسہولت نکل جائے۔ اس میں جانور کی سہولت کا خیال رکھنا۔ (مقاییس للغتہ بحوالہ مترادفات القرآن از مولانا عبدالرحمٰن کیلانی۔ صفحہ:۵۲۷)

دوبارہ واضح رہے کہ اس میں جلد از جلد کا تعلق چھری کی تیزی اور استعمال میں چابک دستی سے ہے۔ جیسا کہ پیچھے حدیث **لاتعجلو الانفس ان تزھق** کی تشریح میں واضح کیا گیا ہے۔ نہ کہ منکا توڑ کر تکلیف در تکلیف اور نیم جھٹکا کرنے سے جیسا کہ آگے بھی تفصیل آرہی ہے۔

اس بارے میں حدیث میں **الذکوۃ، اذکیھما، فذکیتھما** (ذ سے بمعنی ذبح کرنا) کے الفاظ بھی استعمال ہوئے ہیں: جیسے

لا ان الذکوۃ فی الحلق واللبۃ

(دارقطنی، عن ابی ہریرہ/ ابن ماجہ عن محمد بن صفوان کتاب الصید)

''ذبح حلق اور جبڑے پر ہے۔''

ذبح کے لیے اس مادہ کا استعمال بڑا ذومعنی ہے۔

۳۔ جب جانور کے جسم میں کافی جان باقی ہوتی ہے تو اس کے حرام مغز کو کاٹ کر دل ودماغ کو صدمہ اور پورے جسم کو ایک جھٹکا لگا دیا جاتا ہے۔ اس سے جس

میں کیا ہلاکت آفرینیاں ہوتی ہیں، ان میں سے بیشتر کا تعلق ہسٹامین، ایڈرینالین سے بڑھ کر دماغی نخاعی سیال (Cerebro- Spinal Fluid) کے خارج ہونے سے ہے۔ یہی دماغی موت ہے یعنی وہ حالات جن میں دماغ کے کلیدی اجزاء بالخصوص کام کرنا چھوڑ دیں۔ تعین موت کا یہی سب سے زیادہ با اعتماد اور جدید طریقہ ہے جب کہ سابقہ معیار تعین موت (سانس، نبض اور حرکت قلب وغیرہ کا بند ہو جانا) اب حتمی نہیں رہے۔''

(The Penguin Dictionary of Psychology by Arthur S. Reber E.D1985,

جب بھی مندرجہ بالا (CSF) خارج ہوتا ہے تو دماغی موت واقع ہو جاتی ہے۔ گردن مروڑنے سے، پھر منکا توڑنے سے، پھر دماغی نخاعی سیال خارج ہونے سے ور سخت صدمات سے، ہسٹامین کا اخراج ہوتا ہے اور جھٹکے کے ساتھ دماغی موت کا پہلا مرحلہ واقع ہو جاتا ہے جب کہ حرام مغز کی بتی کاٹنے سے آخری جھٹکا اور دماغی موت مکمل ہو جاتی ہے۔

سائنسی پس منظر:

سائنسی طور پر جب بھی کوئی شخص یا جانور کسی دہشت ناک منظر کو دیکھ کر خوف زدہ ہو جائے یا دل و دماغ کو کسی بھی طرح سے کوئی دہشت پہنچائی جائے، کوئی ضرب یا چوٹ لگائی جائے یا صدمہ پہنچایا جائے تو ان صورتوں میں کم و بیش کیفیات یہ ہوتی ہیں کہ دہشت اور درد کے مارے اس کا خون خشک ہو جاتا ہے۔ نبض کمزور اور سست ہو جاتی ہے اور مدہوشی طاری ہو جاتی ہے، پتلیاں پھیل جاتی ہے۔

(طب نبوی۔ خلاصہ صفحہ: ۴۸۵)

پھیپھڑوں، جگر اور جلد میں موجود مادہ ہسٹامین فوراً خارج ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس زہریلے مادے سے خون کی نالیوں کا قطر بڑھ جاتا ہے اور یہ پھیل

جاتی ہیں جس سے خون کا دباؤ کم اور اخراج خون بہت ہی کم ہو جاتا ہے۔

(Blacks Veterinay Dictionary, P:364, Geoffrey P. Wast 12th Ed. ELBS London)

ہسٹامین، ہیموگلوبن میں موجود ایک کیمیائی مادہ ہے جو کم مقدار میں بھی عضلات (گوشت) اور خون کی نالیوں پر گوناگوں برے اثرات ڈالتا ہے۔ یہ ہسٹامین جسم کے رگ وریشہ میں کس حد تک پیدا ہوتی ہے اور اس کی مہک سے بدن کا گوشت کسی حد تک متاثر بلکہ زہر آلود ہو جاتا ہے، اس کا اندازہ اس حقیقت سے لگایا جا سکتا ہے کہ جب جنگل میں کوئی شخص کسی درندے کو دیکھ کر دہشت کا شکار ہو جاتا ہے تو اس عمل سے پیدا ہونے والی ہسٹامین کو وہ درندہ شیر وغیرہ، بہت دور ہی سے سونگھ کر جان لیتا ہے کہ قریب ہی ایسا کوئی شکار (حیوان یا انسان) موجود ہے جو میری موجودگی سے دہشت زدہ ہو گیا ہے۔ وہ ہسٹامین کی ''خوشبو'' کی سمت سفر کرتا ہوا شکار کو دبوچ لیتا ہے۔ حالانکہ ابتدا میں وہ شکار اس کے دائرہ نگاہ میں نہیں ہوتا۔ (طب نبوی: ۴۸۶۔۴۸۷)

اسلام نے ان تمام کیفیات کا احاطہ کر دیا ہے جن میں ہسٹامین پیدا ہوتی اور جسم کو متاثر کرتی ہے۔ وہ تمام حالات جن میں مجروح ہونے کے بعد ہسٹامین پیدا ہوتی ہے گوشت کو بدذائقہ، بدرنگ اور مضر صحت بنا دیتے ہیں۔

جانوروں میں چوٹ کھانے یا خاص طور پر کند آلے سے مجروح ہونے کے بعد ہسٹامین کی پیدائش کی وجہ سے بلڈ پریشر گر جاتا ہے۔ گوشت کا رنگ گہرا سرخ ہو جاتا ہے۔ قرآن مجید نے طبی زبان (Blunt Injuries) میں، زخمی ہونے والے جانوروں کا گوشت حرام قرار دے کر اپنے ماننے والوں کے لیے بیماریوں سے بچاؤ کا ایک اہم منصوبہ پیش کیا ہے۔ حرام جانوروں کی فہرست میں ان کیفیات کو دیکھ کر ہم کو بہت پہلے ہی احساس ہو جانا چاہیے تھا کہ ان تمام حالات میں ایک ایسی قدر مشترک ہے جو اس طرح زخمی ہونے والے جانوروں کے گوشت کو کھانے والوں کے لیے مضر

صحت بنا دیتی ہے۔ ان جانوروں کو انسانی استعمال کے لیے نا قابل قرار دینا اسلام کا ایک اہم احسان ہے جو ٹھوس سائنسی حقیقت پر مبنی ہے۔

(طب نبوی اور جدید سائنس از ڈاکٹر خالد غزنوی، خلاصہ ۴۸۷)

چھری پھیرنے کے فوراً بعد گردن موڑنے/مروڑنے کے اس صدمہ و انقطاع حرام مغز سے خون کا ایک زہر (ہسٹامین) پورے بدن میں پھیل جانے، خون کی نالیاں پھیلنے سے خون کا دباؤ کم ہو جانے اور دماغ کا باقی سارے بدن سے رابطہ ختم ہو جانے سے فوراً ہی جانور کے ساکت و صامت ہو جانے پر بیشتر خون بہت زہریلا ہو کر اندر ہی رہ جاتا ہے۔ گائے کے تقریباً ۲۵ کلو خون میں سے خارج ہو سکنے والے تقریباً ۲۰ کلو خون کی بجائے تقریباً ۱۰ کلو ہی نکلتا ہے۔ باقی خون اور اس کا زہر پورے بدن کے گوشت میں پھیل جاتا ہے۔ یہ گوشت شروع میں گہرا سرخ ہوتا ہے۔ موسم کے مطابق تین چار گھنٹوں میں سیاہی مائل ہو جاتا ہے اور مخصوص بدبو دینے لگتا ہے، اچھی طرح گلتا ہے، نہ پورے طور پر ہضم ہوتا ہے۔ پکاتے وقت عجیب قسم کی (خون جلنے کی) بدبو اور سڑاند بھی آتی ہے۔ یہ ساری سزا **(ذکیتم)** کی خلاف ورزی کرنے کی وجہ سے ہے۔

۳۔ شرعی و روحانی حقائق/بصائر:

ایک سائنسی تجربہ میں ایک جانور کا جھٹکا کیا گیا جب کہ دوسرے کو شرعی طریقہ سے ذبح کیا گیا (اور جانور کے ٹھنڈا ہونے سے پہلے اس کے حرام مغز کی بتی نہیں کاٹی گئی)۔

ساتھ ہی دونوں جانوروں کا خون لے کر ان دونوں نمونوں کا کیمیاوی تجزیہ کیا گیا۔ جھٹکے والے جانور کے معمولی بہنے والے خون میں کافی ہسٹامین (زہر) پائی گئی، نیز اس جانور کے بدن میں بھی کافی ہسٹامین والا خون پایا گیا جب کہ ذبیحہ والے جانور

کا خون بہت زیادہ مقدار میں خارج ہوا جو کیمیاوی معائنہ میں تقریباً طبعی (نارمل) پایا گیا۔ جانور کے بدن میں برائے نام خون تھا جو کہ نارمل تھا۔

اسی طرح ایک دوسرے تجربہ میں دو جانوروں کو ذبح کیا گیا ایک پر بسم اللہ، اللہ اکبر پڑھی گئی اور دوسرے پر نہیں پڑھی گئی۔ دونوں کے دل کا برقی معائنہ ذبح کے وقت کیا گیا۔ تکبیر والے جانور کے دل کا معائنہ بتاتا تھا کہ وہ پوری شدومد کے ساتھ حرکت کرتا رہا جب کہ دوسرے جانور کا ریکارڈ بے انتہا منتشر انداز کا تھا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اللہ کی بے زبان مخلوق جانور بھی ذبح کے وقت اللہ کا نام لیے جانے سے اطمینان سے جان دیتے ہیں کہ وہ اپنے خالق کے طے کردہ نظام کے مطابق جان دے رہے ہیں جب کہ اس کے برعکس ان کی موت بھی بہت دکھ اور کرب کی موت ہوتی ہے۔

۴۔ مذبح منیٰ کا واقعہ:

منیٰ (سعودی عرب) کا ذبیحہ خانہ پوری دنیا کا سب سے بڑا ذبیحہ خانہ ہے جس کا رقبہ پانچ لاکھ مربع فٹ ہے۔ (شہری لحاظ سے تقریباً ۱۱۴ ایکڑ اور دیہی وزرعی لحاظ سے تقریباً ساڑھے گیارہ ایکڑ) جس میں روزانہ دو لاکھ مویشی ذبح کیے جا سکتے ہیں۔ ایک خبر کے مطابق ''بارہ کروڑ ڈالر کی لاگت آنے والے اس ذبیحہ خانے میں دس ہزار کارکن کام کریں گے۔'' (روزنامہ نوائے وقت۔۱۲/مارچ ۲۰۰۰ء)

۱۹۹۰ء میں راقم کو اللہ تعالیٰ نے حج بیت اللہ کی سعادت بخشی تو منیٰ میں قربانیوں کی صورت حال کے معائنہ کا موقع بھی عطا فرمایا۔ گروپ کے باقی تمام افراد (جو بیشتر اعزہ واقارب ہی تھے) نے راقم کو اس کی پیشہ ورانہ تعلیم وتجربہ کے پیش نظر گروپ کا متفقہ نمائندہ بنا کر مذبح منیٰ میں بھیجا۔ وہاں جا کر دیکھا تو معلوم ہوا کہ یہاں بھی متعدد قصاب حضرات پاکستانی ہیں اور ان میں بھی ابتدا میں ذکر کی گئی تکلیف دہ عادات ہی پائی جاتی ہیں کہ اسی طرح ہی فوراً گردن کاٹ کر اور منکا توڑ کر جانور کا خون پورا نکلنے

سے کافی دیر پہلے ہی اسے ساکت کر دیتے ہیں جس سے پاک کرنے کے حکم کی خلاف ورزی ہوتی ہے اور یہ کوئی معمولی بات نہیں ہے بلکہ اس کا اثر قربانی کی حلت وحرمت تک جا پہنچتا ہے چنانچہ راقم نے وہیں بیٹھے بیٹھے تین چار اوراق میں منصوبہ گوشت قربانی کے منتظم اعلیٰ جناب صدر اسلامی ترقیاتی بینک جدہ کے نام انگریزی میں ایک خط لکھ کر اس تکلیف دہ صورت حال کو شرعی اور طبّی بنیادوں پر واضح کر کے یہ تحریر ان کے مقامی دفاتر میں وصول کروائی جس کا جواب بھی انہوں نے جلد ہی شکریہ ادا کرتے ہوئے بھیجا۔ جس میں بیان کیا کہ:

''اس سلسلے میں آپ کی مشاہداتی رپورٹ ڈاکٹروں تک پہنچادی جائے گی اور مجھے یقین ہے کہ وہ اس معاملے میں اس کے مطابق خیال رکھیں گے۔''

باوجود اس بات کے کہ وزارت حج، وزارت انصاف اور افتاء ودعوۃ کے علما پر مشتمل کمیٹی اور ان کے ساتھ سعودی عرب کی جامعات میں شریعت کے کم وبیش سو۱۰۰ طلباء یہاں کے تین ذبیحہ خانوں میں ذبح کے عمل کی نگرانی کرنے اور اس سلسلے میں شریعت کے تمام اصول وقوانین پر عملدرآمد کی یقین دہانی موثر بنانے کے لیے پہلے ہی تعینات ہیں، اس بارے میں مطلوبہ اہتمام نہیں کیا جاتا راقم الحروف اس امر پر اللہ کا شکر ادا کرتا ہے کہ انہوں نے میری سفارشات کو نہ صرف سنجیدگی سے لیا بلکہ اس کے مطابق آئندہ توجہ کرنے کی یقین دہانی بھی اپنے باضابطہ خط میں کرائی جس کی اصل کاپی راقم کے پاس محفوظ ہے۔

اس امر کے نظر انداز ہونے کی وجہ یہ ہے کہ قربانی کو ذبح کرنے میں دو مختلف میدانوں کا معاملہ درپیش ہے۔ جب تک کوئی شخص شریعت کا ماہر اور خوف الٰہی رکھنے کے ساتھ ساتھ طب اور طب حیوانی کا ماہر نہ ہو، اسے یہ سمجھنے میں مشکل پیش آسکتی ہے کہ قصابوں کے کون کون سے داؤ پیچ ہیں۔ کس عمل میں وہ کس حد تک حق بجانب ہیں یا

صرف پیشہ ورانہ مہارت کا نمونہ پیش کرتے ہیں۔ ان کے کس کس لاشعوری عمل سے طبّی وشرعی لحاظ سے قربانی کے جانور پر کیا کیا آفات بیت جاتی ہیں۔ اسی طرح قصاب حضرات اور ان کے نگران وٹرنری ڈاکٹروں کو بھی جب تک اللہ کا خوف نہ ہوگا، وہ یہ بات علمائے شریعت سے آخر کیوں پوچھیں گے کیا اس عمل سے قربانی کا عمل شرعاً غلط تو نہیں ہو جاتا؟

۵۔ ذبح کرنے کے اسلامی طریقے کی اصل روح:

ذبح کرنے والے کو بوقت ذبح دراصل اس جذبہ قربانی کو یاد کرنا چاہیے جو قربانی کے سارے فلسفے میں موجود ہے۔ اللہ تعالیٰ کے لیے اپنا سب کچھ حتیٰ کہ اپنی جان بھی اللہ کے راستہ میں مسنون طریقہ کے مطابق دینے کا جذبہ ہی اس کی اصل روح ہے۔ جس کے بغیر قربانی ایک کارِعبث ہے اسی طرح جانور کو ذبح کرتے وقت اپنی موت کو بھی یاد کرنا چاہیے نیز یہ کہ یہ جانور بھی جاندار ہونے کے لحاظ سے بالکل ہماری طرح ہیں، اور تکلیف محسوس کرتے ہیں اور حیاتیاتی عوارض کے مراحل ہماری طرح ان پر بھی بیتتے ہیں۔

اے اللہ! ہم تیرے بندے ہیں۔ ہمارا اور اس قربانی کے جانور کا مالک، خالق و رب تو ہی ہے۔ تیرے ہی حکم پر تیری رضا جوئی کے لیے، تیرے راستے میں مسنون طریقے سے اور تیرے نام سے اپنی عزیز چیز کی قربانی پیش کر رہے ہیں۔ (جہاد وقتال کا) وقت آنے پر ہم اپنی اور اپنے اہل خانہ کی قربانی دینے کو تیار ہیں۔ انہیں تو ہی قبول فرمانے والا اور ہمیں اجر وثواب سے نوازنے والا ہے۔

ہمارے قصاب بھائی جنہیں پیشہ ورانہ فرائض کے طور پر بہت زیادہ ذبیحے کرتے رہنا پڑتا ہے مرغی ہو چاہے گائے اونٹ اگر وہ انہیں بھی اسی جذبے سے ذبح کرتے رہیں تو نہ صرف انہیں ہر درجہ ثواب ملتا رہے گا اور تقرب الی اللہ حاصل ہوتا رہے گا

بلکہ موت یاد رہنے کی وجہ سے بھی ان کا دل بہت نرم رہے گا اور انسانی معاملات میں شقاوت کے سے افعال بچنا ان کے لیے بہت ہی آسان ہو جائے گا:

وما من دابة فی الارض ولا طائر یطیر بجناحیه الا امم امثالکم (سورۃ الانعام:۳۸)

''اور زمین میں کوئی چوپایہ نہیں اور کوئی پرندہ اپنے پروں سے نہیں اڑتا مگر یہ تمہارے جیسی ہی مخلوق (امتیں) ہیں۔''

یہ تو اللہ کی بے پایاں رحمت ہے کہ اس نے ہمیں اشرف المخلوقات بنایا اور ان حلال جانوروں کو ہمارے قبضہ و کنٹرول میں دے دیا تا کہ ہم بحکم الٰہی اور بوقت ضرورت مسنون طریقہ سے ذبح کر کے انہیں اپنی خوراک بنا سکیں اور ہم انہیں اپنی خوراک بناتے بھی رہتے ہیں۔ ایک دن تو بہر حال ہمیں بھی مرنا ہے، بلکہ بستر مرگ پر موت تو بہر حال اس سے زیادہ تکلیف دہ ہی ہوگی کیوں کہ سب سے کم تکلیف والی موت انسان کے لیے میدان جنگ میں شہادت ہی کی موت ہے جب وہ اپنی عزیز جان کو اپنے خالق حقیقی کے حضور پیش کر دیتا ہے۔

سوال: قصاب بھائیوں سے جب یہ پوچھا جاتا ہے کہ آپ ایسا کیوں کرتے ہیں تو وہ یہ جواب دیتے ہیں کہ جی، اس طرح جانور جلدی ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ اس سے تو جانور کو زیادہ رحم دلانہ طریقے سے ذبح کرنے کا تاثر ملتا ہے۔ ان کی بات میں بڑا وزن معلوم ہوتا ہے۔ پھر کیا وجہ ہے کہ انہیں ہم عید قربان کے موقع پر اپنے جانور ذبح نہ کرنے دیں؟

جواب: اللہ تعالیٰ سے زیادہ اپنی مخلوق پر رحم کرنے والا اور کون ہو سکتا ہے۔ وہ تو سگی ماں سے بھی زیادہ رحیم ہے۔ شروع میں بیان کردہ حدیث کے مطابق **ولیحد احدکم شفرته ولیرح ذبیحة** ''چھری کو اچھی طرح تیز کرو اور ذبیحہ کو آرام پہنچاؤ'' کے مطابق اصل رحم تو یہ ہے کہ جانور کو چابک

دستی کے ساتھ، آناً فاناً یا اچانک جرأت مندی کے ساتھ ذبح کیا جاتا ہے، رہی بات ان کی منطق کی تو وہ محض لاعلمی میں یا عادتاً ایسا کرتے ہیں۔اس کی ساری خرابیاں ہسٹامین کے حوالے سے پہلے واضح کی جا چکی ہیں نیز یہ کہ بدن میں رکا ہوا یہ خون بھی گوشت کے بھاؤ بک جائے اور عیدالاضحیٰ کے موقع پر کم وقت میں زیادہ جانور، ذبح کر کے زیادہ، اچھی، دیہاڑی بنانے کا معاملہ بھی ہوتا ہے۔

قصاب حضرات (اور گجر بھائی) ہمارے معاشرے کی بڑی اہم برادری ہیں، ذبح کے بعد کھال اتارنے اور گوشت بنانے میں ان کی خدمات حاصل کی جا سکتی ہیں جب کہ ہمارا دین ہم سے جانور کو اپنے ہاتھوں ذبح کرنے کا تقاضا کرتا ہے۔قربانی کے جانور کو ذبح خود ہی کرنا ہمارا اہم دینی فریضہ ہے۔قرآن کریم کی سب سے چھوٹی سورۃ کے سب سے کم الفاظ کے باوجود اس میں بھی اللہ تعالیٰ کا حکم **وانحر** (قربانی کرو) موجود ہے۔نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کی تعمیل میں ۶۲ سال کی کبرسنی میں بھی ۶۳ اونٹ خود اپنے دست مبارک سے ذبح کیے، بقایا ۳۷ کے نحر کے لیے سیدنا علی ابن ابی طالب رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو حکم دیا۔اس سے اندازہ ہوسکتا ہے کہ یہ کتنا بڑا اسلامی فریضہ ہے۔۱۰ ذی الحجہ کو اللہ کے راستے میں قربانی کے جانور کا خون بہانے سے زیادہ ثواب کسی بھی اور کام کا نہیں ہے۔بڑے بڑے دین دار لوگ اسے خالصتاً دنیادارانہ اور بے رحمانہ کام سمجھتے ہوئے یا عید کے کپڑوں کی شان وشوکت خراب ہونے کے اندیشے سے ذبح کرنے سے اجتناب کرتے رہتے ہیں۔اس کا نتیجہ یہ ہے کہ اب یہ کام دینی ہدایات سے واقف اہل علم کی بجائے ان پڑھ لوگوں کے ہاتھ میں چلا گیا ہے۔

راقم کا اپنا ایک چشم دید واقعہ ہے کہ لاہور کے مضافاتی ایک سلفی مدرسے کے زیر انتظام قصاب حضرات کافی انتظار کے بعد، دو پہر کو آئے، ان کے انچارج صاحب

ایک بنیان پہنے جس پر کارٹون سے بنے تھے۔ گلے میں لاکٹ لٹکائے، فلمی ہیرو کی شکل بنائے ہوئے، نحر کرنے آگے بڑھے۔ایک ساتھی نے اونٹ کی رسی سے اس کا سر تانے رکھا، اگلی دونوں ٹانگیں پہلے ہی باندھی ہوئی تھیں پھر انہوں نے آؤ دیکھا نہ تاؤ، ایک ہی ہلے میں گردن کے آغاز درمیان اور اوپر تین زخم لگائے اور واپس آ کر اپنے ساتھیوں کے ساتھ رقص کرنے لگے کہ میں نے اکیلے ہی اور ایک ہی ہلے میں اونٹ نحر کرلیا ہے...... قربانی ایسا دینی عمل صرف ایک دنیاوی تماشا بن کر رہ گیا ہے۔

پس اپنی قربانی کو حتی الوسع خود ذبح کرنا چاہیے لیکن مسنون طریقے کے مطابق۔

سوال: ذبیحہ کا معاملہ تو واقعی بہت اہم ہے۔ حلال اور صحت مند گوشت کی فراہمی شریعت کے علاوہ روزمرہ صحت انسانی کا مسئلہ بھی ہے۔مگر ذبیحہ خانے میں ہم تو نہیں جاسکتے۔ یہ معاملہ ہم کیسے کنٹرول کریں تکبیر کے ساتھ صحیح ذبیحہ حاصل کرنے کے لیے ہم کیا احتیاط کریں؟

جواب: اپنا دنیاوی و دینی اثرورسوخ استعمال کریں۔ اچھے ذہن کے وٹرنری ڈاکٹروں سے رابطہ رکھیں۔ان کی تنظیم میں شامل ہوں، یا انہیں کسی تنظیم میں انتظامی عہدے کی سطح پر شامل رکھیں۔ان کے ذریعے صحیح اور مسنون شکل میں ذبیحہ کا گوشت استعمال کریں۔ گوشت کو بسم اللہ پڑھ کر کھانا شروع کریں، یہ نیت کرتے ہوئے کہ ''اے اللہ تعالیٰ! اس کھائی جانے والی چیز مثلاً گوشت میں جو جو طبّی آفات (جراثیمی، طفیلیاتی، مرحاتی، گردوغبار کی آلودگیاں یا کیمیاوی زہر، تابکاری وغیرہ) یا روحانی آفات (جیسے جادو، ذبح بغیر اللہ وغیرہ) پوشیدہ ہیں، تو ہی ان کو جاننے والا ہے، میں تیری ہی پناہ میں آتا ہوں۔تو ہی مجھے ان سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔تو مجھے ان سب سے محفوظ رکھ۔''

اور جو بات اپنے بس اور طاقت سے باہر ہے، اللہ تعالیٰ وہ معاف فرمائے گا، اس پر کوئی پکڑ نہیں ہوگی انشاء اللہ۔

سوال: ہم مسلمانوں کے ذبیحہ کی مندرجہ بالا صورتحال تو واقعتاً جوش آور ہے مگر قرآن کریم کے مطابق تو یہودیوں کا بھی ذبیحہ ہمارے لیے حلال ہے **"وطعام الذین اوتوا الکتب حل لکم"** پھر آخر اس حد تک تفاوت کی کیا وجہ ہے؟

جواب: یہودیوں کو سنت ابراہیمی کے مطابق جو تعلیمات دی گئی ہیں۔ وہ ہماری شریعت سے زیادہ سخت ہیں۔ کئی باتیں ایسی ہیں کہ جو ہم اپنے لیے مستحب اور افضل سمجھتے ہیں ان کے لیے وہ فرض تھیں۔ یعنی ان کو ملحوظ نہ رکھنے پر ان کا ذبیحہ حرام ہو جاتا تھا مثلاً:

۱۔ ذبح کرنے والا شخص عالم دین ہو، اس نے ذبح کرنے کی باقاعدہ تربیت حاصل کی ہو۔ ایسے عالم کو وہ (Sohet) کہتے ہیں۔

۲۔ ذبح کرنے والی چھری کی دھار استرے کی مانند تیز ہو، اس پر دندانے نہ ہوں۔ اتنی تیز ہو کہ ایک ہی مرتبہ ایک ہی سمت میں چلائی جائے (اور ذبح کا عمل مکمل ہو جائے) اس عمل میں نہ تو زیادہ زور لگایا جائے اور نہ چھری کو بار بار چلایا جائے۔ اگر جانور کی رگیں ایک ہی حرکت سے نہ کٹ سکیں تو گوشت حرام ہو جائے گا۔

۳۔ جانور کے ذبح کے بعد معائنہ کر کے دیکھا جائے کہ وہ صحیح طریقے سے ذبح کیا گیا ہے۔ اس کی ٹانگ کے ساتھ ایک سرٹیفکیٹ بصورت ٹیگ لگایا جائے۔ جس پر عبرانی زبان میں ''کھانے کے لیے پاک کر دیا گیا'' کے علاوہ ڈرائنگ کی شکل میں ایک مارکہ اور ذبح کرنے والے کا نام، تاریخ اور جگہ مرقوم ہوتی ہے۔

ایسٹ اینڈ لندن میں وسیع کاروبار والے عبداللہ نامی یہودی قصاب سے ایک مرتبہ مرغی خریدنے کا اتفاق ہوا تو اس کی ٹانگ کے ساتھ ذبیحہ کی درستی کے متعلق ذبح کرنے والے کی تصدیق کا ٹیگ منسلک تھا۔

۴۔ ذبح کرنے کے بعد جانور کو نمک لگایا جائے تا کہ جانور کے جسم سے باقی کا بھی رہا سہا سارا خون باہر نکل آئے۔

(طب نبوی مذکورہ بالا، باب یہودیوں میں جانوروں کا ذبیحہ، خلاصہ صفحہ: ۴۹۶)

ہمارے ہاں علمائے کرام اول تو جانور خود ذبح ہی نہیں کرتے ہیں قصاب پر ہی سارا معاملہ چھوڑ دیتے ہیں۔ دوم جو کرتے ہیں تو صحیح مقام اور صحیح انداز سے ذبح کرنے کے تربیت یافتہ نہیں ہوتے، چھری کے استعمال کے بارے میں بھی عوام میں انتہا پائی جاتی ہے، کبھی تو اتنی تیز ہوتی ہے کہ ایک ہی جھٹکے میں مرغی کی گردن تلوار کی طرح ساتھ ہی کاٹ کر پھینک دی اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ عید قربان کے موقع پر کند چھری سے ہی ذبح کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

راقم ایک دفعہ قریب کی دکان سے مرغی کا گوشت لینے گیا، دکاندار نے مرغی ذبح کر کے ڈرم میں پھینک دی، ڈرم میں کچھ دیر مرغی کے پھڑ پھڑانے کی آواز نہ آئی تو راقم نے آگے ہو کر ڈرم میں جھانکا، اف میرے اللہ! وہاں یہ تکلیف دہ منظر دکھائی دیا کہ مرغی ڈرم میں کھڑی تھی، اس کی گردن سے قطرہ قطرہ خون نکل رہا تھا، اگر ڈرم نہ ہوتا تو وہ بھاگ جاتی، گویا کہ اسے مرغ بسمل کی طرح صرف تکلیف سہنے کے لیے چھوڑ دیا گیا تھا۔ توجہ دلانے پر دکاندار نے مرغی کو ڈرم سے نکالا، دوبارہ چھری پھیری، تو وہ معصوم بے زبان جان دے سکی۔ انا للہ وانا الیہ راجعون!

چھری، چاقو اور نشتر ایک ہی سمت میں چلانے سے تکلیف کم ہونے کی حقیقت سرجن اور وہ مریض جنہوں نے کبھی جراحت صغیرہ کرائی ہو، جان سکتے ہیں۔ ڈاکٹری میں نشتر پیچھے کی طرف نہیں چلایا جاتا۔

ماحصل:

۱۔ تقرب الی اللہ کے جذبہ سے مسنون طریقے سے تکبیر پڑھتے ہوئے چھری

پھیرنے کے فوراً بعد جانور کے طبعاً ٹھنڈا ہوجانے تک اس کی گردن موڑ کر منہ ہرگز نہیں توڑنا چاہیے اور (چھری کی نوک وغیرہ سے) حرام مغز کی بتی ہرگز ہرگز نہیں کاٹنی چاہیے اس کے لیے مینڈھے، بکرے اور گائے کے طبعاً ٹھنڈا ہونے میں اندازاً ۲ سے ۵ منٹ تک صبر سے انتظار کرنا نہایت ضروری ہے۔

۲۔ انتظار کے ان چند منٹوں میں اپنی موت کو بھی یاد کرنا چاہیے تقرب الی اللہ کے جذبہ کو خالص سے خالص تر اور لوجہ اللہ تازہ کرنا اور رکھنا چاہیے۔

۳۔ جانور کے جسم سے حتی الوسع تمام خون نکل جانے، اس کے بے حس وحرکت ہوجانے اور جان مکمل طور پر نکل جانے (جسے پاؤں کی ٹھوکر یا جانور کے بدن کو جھنجھوڑنے سے چیک کیا جاسکتا ہے) کے بعد ہی کھال اتارنا شروع کرنا چاہیے۔ اس عمل کے آخر میں گردن کو موڑا بلکہ الگ بھی کیا جائے گا۔ یہی اس مضمون کی بڑی وجہ تالیف ہے۔

ہم سبھی کو چاہیے کہ ہم تقویٰ اور خوف الٰہی کو اپنا مستقل شعار بنائیں۔ اس خصوصی التزام کے ساتھ علمائے شریعت اور علمائے طب حیوانی اور صحت انسانی سے اس بارے میں خصوصی رہنمائی اور مخلصانہ مشورہ کا ہمیں انتظار ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اسوہ حسنہ کے مطابق ذبح کا عمل انجام دینے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔ (تحقیق: حافظ شفیق الرحمٰن)

قربانی اپنے ہاتھ سے کرنے سے خوف دور ہوتا ہے:

اللہ کے بھیجے ہوئے نبی خود ہر کام کر کے ہمارے لیے نمونہ پیش کرتے تھے۔ خاتم الانبیاء حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک وقت میں اپنے دست مبارک سے سو اونٹ ذبح کر کے ہمیں نمونہ دکھا دیا۔ جو کی سوکھی روٹی اور کھجور کھانے والے مالک لولاک نے خود ستر کے قریب اور باقی خلیفۃ المسلمین حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے

ہاتھ سے اونٹ ذبح کرا کے ہمیں یہ سبق پڑھا دیا کہ خدا کی عطا کردہ روحانی طاقت سے بڑے سے بڑا کام سرانجام دے سکتے ہیں۔ ہمارے پیشوا حضرت ابراہیم علیہ السلام نے خدا کے حکم سے بیٹے کی قربانی کی تیاری کر لی تو ہمارے بخشنے والے خدا نے ان کے دست مبارک سے دنبہ ذبح کرا دیا۔

میرے ایک نہایت قریبی عزیز حکیم عبداللہ صاحب کے مطابق:

ایک طبیب ہونے کی حیثیت سے میرا عقیدہ تو یہی ہے کہ اپنے ہاتھ سے چھری پکڑ کر دنبہ، بھیڑ، بکری، گائے بھینس اور اونٹ تک ذبح کرنے سے دل مضبوط ہوتا ہے۔ خون کے فوارے نکلتے دیکھ کر ڈر، خوف اور بزدلی دور ہوتی ہے۔ اپنے پچاس سالہ علاج معالجہ کے دور میں میں نے تو قصاب اور بوچڑوں کو دل کی بیماری میں مبتلا ہوتے بہت کم دیکھا ہے۔ جالندھر، ہوشیار پور، لائل پور، سکھر اور لاہور میں میں نے اب تک دل کی بیماریوں میں مبتلا کئی ہزار عورتوں کا علاج کیا ہے۔ دل ڈوبنے (فیل ہونے والے) والوں میں معمولی کاروبار میں پریشانیوں اور الجھنوں میں پڑنے والوں کے مقابلے میں سینکڑوں میں شکار کرنے والے اور جانور ذبح کرنے والے مریض ایک دو فیصدی نہیں۔

جانور ذبح کرنے کا اسلامی طریقہ بہتر کیوں؟:

جرمن یونی ورسٹی کی اہم ریسرچ رپورٹ:

اسلام نے ذبح کرنے کا جو طریقہ دیا ہے اس میں حلق، کھانے کی نلی اور گردن کے اندر خون کی دونوں بڑی رگیں کاٹنا ضروری ہے۔ ذبح کرنے کے اس طریقہ میں یہ حکمت پوشیدہ ہے کہ جانور کو کم سے کم تکلیف ہو، اس لیے تیز آلے کے ساتھ حلق کو ذبح کرنے کی شرط عائد کی گئی ہے۔ دانت اور ناخنوں سے ذبح کرنے سے روکا گیا ہے کیونکہ ان طریقوں سے جانور کو تکلیف ہوتی ہے۔ دور جاہلیت میں زندہ اونٹ کی

کوہان اور دنبہ کی چکیاں کاٹ لیا کرتے تھے جس سے ان جانوروں کو بڑی تکلیف ہوتی تھی۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے زندہ جانور کے اجزاء کاٹ کر فائدہ اٹھانے کو حرام قرار دیا ہے۔ (احمد، ابوداؤد، ترمذی، الحاکم)

اس کے باوجود اہل کفر ذبح کرنے کے اسلامی طریقے کو ظالمانہ قرار دیتے ہیں۔ جرمنی کی ہینوور یونی ورسٹی کے پروفیسر شلٹز اوران کے کولیگ ڈاکٹر ہیزم نے یہ دیکھنے کے لیے کہ ذبح کرنے کا اسلامی طریقہ زیادہ تکلیف دہ ہے یا مغربی ایک تجربہ کیا۔ انہوں نے تجربے میں EEG (دماغ میں برقی تبدیلیاں معلوم کرنے کا آلہ) اور الیکٹروکارڈیوگرام (دل کی برقی تبدیلیاں معلوم کرنے کا آلہ) کا استعمال کیا۔ تجربہ کے بعد انہوں نے بتایا کہ ذبح کرنے کا اسلامی طریقہ ملائم، شفیقانہ اور شائستہ ہے جب کہ مغربی طریقہ سے جانور کو سخت درد ہوتا ہے۔

تجربہ کی تفصیلات:

۱۔ سرجری کے ذریعے زیرِ تجربہ تمام جانوروں کی کھوپڑیوں میں ایسی مختلف جگہوں پر کئی الیکٹروڈز لگائے گئے تھے جہاں وہ دماغ کی اوپری سطح کے ساتھ مس کرتے تھے۔

۲۔ جانوروں کو کئی ہفتوں تک مکمل طور پر رو بہ صحت ہونے دیا گیا۔

۳۔ کچھ جانوروں کو اسلامی طریقہ یعنی تیز چاقو کے ساتھ ان کی گردن پر گلے کے دونوں اطراف سے خون کی دونوں بڑی رگیں، سانس اور خوراک کی نالیاں کاٹ کر ذبح کیا گیا۔

۴۔ کچھ کو مغربی طریقے سے ذبح کیا گیا یعنی Stunned Using a Captive Bolt Pistol.

۵۔ تجربے کے دوران میں زیرِ تجربہ تمام جانوروں کے EEG اور ECG

ریکارڈ کیے گئے تاکہ ذبح کرنے کے عمل کے دوران میں دماغ اور دل میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں کو دیکھا جا سکے۔

نتائج......اسلامی طریقہ:

۱۔ ذبح کرنے سے پہلے EEG کا گراف لیا گیا تھا ذبح کرنے کے عمل کے دوران اس میں پہلے تین سیکنڈوں میں کوئی تبدیلی نہ ہوئی، اس کا مطلب تھا گلہ کاٹنے کے دوران اور اس کے فوراً بعد جانور نے کسی قسم کا کوئی درد محسوس نہ کیا۔

۲۔ اگلے تین سیکنڈوں میں EEG نے گہری نیند کی حالت کو ریکارڈ کیا یعنی بے خبری و بیہوشی کی حالت۔ یہ حالت جسم سے بہت زیادہ خون نکل جانے کے باعث ہوئی۔

۳۔ مذکورہ بالا چھ سیکنڈ کے بعد EEG نے زیرو لیول ریکارڈ کیا جو اس حقیقت کا مظہر تھا کہ درد کا کوئی احساس موجود نہیں۔

۴۔ دماغی پیغام: EEG کے زیرو سطح پر آنے کے بعد بھی دل بدستور دھڑک رہا تھا اور جسم پر تشنج طاری تھی (ریڑھ کی ہڈی کے مغز کے غیر ارادی عمل کے باعث) جو جسم سے زیادہ سے زیادہ خون باہر نکال رہی تھی جس کے نتیجے میں صحت مند گوشت تیار ہو رہا تھا۔

نتائج......مغربی طریقہ:

۱۔ بظاہر Stunning کے بعد جانور فوراً بے ہوش ہو گئے۔

۲۔ Stunning کے فوری بعد EEG نے سخت درد ظاہر کیا۔

۳۔ مغربی طریقے سے ذبح کیے گئے جانوروں کے دل کی دھڑکن اسلامی طریقے

سے ذبح کیے گئے جانوروں کے مقابلہ میں جلد بند ہوگئی، جس سے گوشت میں کافی خون باقی رہ گیا جس کے نتیجہ میں صارف کو غیر صحت مند گوشت ملا۔

(بحوالہ: ماہنامہ شمع ہدایت، تحریر: ملک احمد سرور)

خون کے میڈیکل نقصانات:

اللہ تعالیٰ نے خون کو حرام قرار دیا ہے اور اس لیے جانور کو ذبح کرنے کا ایسا طریقہ بتایا ہے جس سے اس کا بیشتر خون نکل جاتا ہے۔ طبّی نقطہ نظر سے خون کے کھانے سے بہت سے نقصانات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً جب کھایا ہوا خون انتڑیوں میں پہنچتا ہے تو ہمارے اندر متعدد ایسے جراثیم ہیں، جو اس سے ایک زہر پیدا کرتے ہیں، جسے ایمونیا کہتے ہیں۔ یہ جگر کے لیے بہت نقصان دہ ہے اور متعدد بیماریوں کا موجب بن سکتا ہے۔

جھٹکے کا گوشت کھانا حرام کیوں ہے؟:

اسلام نے احکام قربانی میں ایک حکم یہ بھی دیا ہے کہ گردن جدا نہ کی جائے۔ اگر آپ غور کریں تو حقیقت عیاں ہو جائے گی کہ جانور کو اسلامی طریقہ سے ذبح کرنا ہی انسانی صحت کے لیے مفید ہے۔

اسلامی کی تعلیمات حکمت پر مبنی ہیں۔ اعضائے جسم کے تمام کاموں کا تعلق اعصاب سے ہے اور اعصاب کا تعلق حرام مغز سے ہے جو ریڑھ کی ہڈی اور گردن میں ہے۔ اگر گردن کی چار رگیں کاٹ دی جائیں اور پیچھے کی ہڈی قائم رہے تو قلب کی حرکت کچھ دیر قائم رہتی ہے اور حرکت جاری رہنے تک شریانوں سے خون خارج ہوگا اگر گردن جدا کر دی جائے تو قلب کی حرکت فوراً بند ہو جائے گی جس سے ذبیحہ کی نسبت بہت کم مقدار میں خون خارج ہوتا ہے اور کثیر تعداد میں خون جسم میں منجمد

ہونے سے تمام گوشت میں خون کے زہریلے مادے اور جراثیم وغیرہ سرایت کر جاتے ہیں اور سارا گوشت یورک ایسڈ کی آمیزش کی وجہ سے زہریلا ہو جاتا ہے۔ جھٹکے کا گوشت کھانے سے خون میں یورک ایسڈ یعنی سودائی صفراوی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور یہ خون کی رگوں میں جا کر اپنی قوت برودت کی وجہ سے سکڑن پیدا کر کے خون کی رگوں کو تنگ کر دیتا ہے جس کی وجہ سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ واقع ہو جاتی ہے اور دل گردے اور دوسرے اعضا کو ضرورت کے مطابق خون نہیں پہنچتا اور کئی قسم کی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مثلاً آیٹریوسلکی اوسس اور ایتھروسلکی اوسس یہ بھی آرٹیریو سلکی اوسس کی ایک قسم ہے اور طی (Aorta) شریانوں اور درمیانے سائز کی شریانوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں خون میں یورک ایسڈ اور بے شمار بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں۔ وہ جھٹکے کی حالت میں خارج نہیں ہو پاتے اور جھٹکے کا گوشت کھانے سے خون غلیظ ہو جاتا ہے اور امراض قلب پیدا کرنے کا سبب بنتا۔ اب یہ حقیقت عیاں ہوگئی ہے کہ جھٹکے کا گوشت انسانی صحت کے لیے مضر ہے۔ لہٰذا اسلامی طریقہ سے جانور کو ذبح کرنا انسانی صحت کے لیے مفید ہے۔ جھٹکے کے گوشت سے اجتناب کرنا اپنی صحت کی خود حفاظت کرنا ہے۔

تھکے ماندے جانور کو بغیر پانی پلائے ذبح کرنے کے نقصانات:

سفر سے تھکے ماندے جانوروں کو بغیر پانی پلائے ذبح کرنے سے جانور کے جسم سے خون کی مطلوبہ مقدار خارج نہیں ہوتی کیونکہ سفر اور بغیر پانی کی وجہ سے جسم کے مختلف نظام پوری طرح سے اپنا فعل سرانجام نہیں دے سکتے اور غلیظ مادے جو عام حالت میں جسم سے خارج ہو جاتے ہیں جسم میں رہ کر مضر اثر ڈالتے ہیں۔

لہٰذا ذبح کرنے سے قبل جانور کو آرام کرانے اور پانی پلانے سے جانور میں جراثیم کے خلاف قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ جس سے معدہ اور انتڑیوں کے جراثیم

اسکریشیا کولائی (Escherechiacoli) کو گوشت میں جانے سے روک دیتے ہیں اور جانور کو ذبح کرتے وقت اس کے جسم سے زیادہ مقدار میں خون خارج ہوتا ہے کیونکہ وہ اعضا اور اعصاب جو خون کے اخراج میں مدد دیتے ہیں وہ فعل احسن طریقے سے انجام دیتے ہیں جس کی وجہ سے غلیظ جراثیموں کا اخراج اچھی طرح ہوتا ہے تو وہ گوشت ہماری صحت کے لیے زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ لہٰذا اسلام نے جانور کو جو ذبح سے قبل پانی پلانے کا حکم دیا ہے وہ عقل پر مبنی اور فطری تعلیم ہے جو جدید طب کی رو سے درست ہے۔

موضوع:۹۳

سنت طریقے سے بلندی پر چڑھنا

اور جدید سائنسی تحقیقات

بلندی پر چڑھتے ہوئے دایاں پیر آگے رکھنا اور اللہ اکبر کہنا یہ سنت مبارکہ ہے۔ جو کوئی بھی بلندی پر چڑھتے ہوئے اس سنت مبارکہ کو اختیار کرے گا وہ اس کی برکات دیکھے گا۔

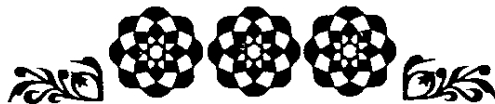
ذیل میں ایک واقعہ ملاحظہ فرمائیں:

پہاڑی کا سفر اور سنت نبوی ﷺ کی برکات:

چند سال قبل جماعت کے ساتھ ایک پہاڑی پر چڑھ رہے تھے اور ہر قدم پر (حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق) اللہ اکبر کہتے جارہے تھے۔ یہ خطرناک سفر تھا کیوں کہ پہاڑی کے نیچے دریائے سندھ گزر رہا تھا۔ راستہ میں بارش کی وجہ سے پھسلن تھی ہمارے ساتھ ایک بوڑھا پٹھان تھا۔ جو سب سے آگے تھا اور اونچی آواز سے اللہ اکبر کہتا جارہا تھا۔

یک دم بوڑھے پٹھان کا پاؤں پھسلا اور اس نے پہاڑی کے ساتھ نیچے لڑھکنا شروع کردیا، اس کے گرنے کو ہم سب دیکھ رہے تھے اور دریائے سندھ میں گرنے سے سوائے باری تعالیٰ کے اور کوئی نہیں بچا سکتا تھا، ایک دم ہم نے دیکھا کہ وہ ایک پتھر پر کھڑا ہوگیا ہے اور جھاڑی کو پکڑ رکھا ہے۔ ہم نے رسیاں نیچے پھینکیں اور اس کو آرام سے اوپر کھینچ لیا نیچے دریائے سندھ صاف نظر آرہا تھا۔

جب یہ بوڑھا پٹھان واپس آ گیا تو میں نے اس کے سارے جسم کا معائنہ کیا تو سوائے دو جگہ معمولی خراش کے باقی اس کا پورا جسم صحیح سلامت تھا اور ہماری طرح چل پھر رہا تھا۔ میں نے اس سے بچ جانے کی وجہ پوچھی تو فوراً بولا میں سنت کے مطابق بلندی پر چڑھ رہا تھا اس لیے اللہ تعالیٰ نے مجھے بچا لیا۔

موضوع: ۹۴

سر کہ کا استعمال

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

سر کہ کا استعمال سنت نبوی ہے۔ یہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اور صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کی مرغوب غذا رہا ہے۔ سر کہ کے استعمال پر کتابوں میں کئی احادیث ملتی ہیں۔

ایک حدیث میں ہے کہ:

''حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اللہ سر کہ میں برکت ڈالے کہ یہ مجھ سے پہلے انبیاء علیہم السلام کی خوراک رہا ہے۔''

(ذہبی)

ایک جگہ فرمایا:

''سر کہ بہترین سالن ہے بہترین سالن ہے۔'' (مسلم)

ایک اور جگہ فرمایا:

''جس گھر میں سر کہ موجود ہو بے شک وہاں اور کوئی سالن موجود نہ ہو۔''

آپ نے فرمایا:

''اے رب سر کہ میں برکت ڈال اور اسے لوگوں کے لیے مبارک بنا۔ پھر فرمایا جس گھر میں سر کہ موجود ہو وہ محتاج نہیں۔''

(ابن ماجہ)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو سال پہلے دنیا والوں کو بطور ایک عمدہ غذا سرکہ کا تحفہ عطا فرمایا۔ آج دنیا کے چپے چپے میں سرکہ ہی دستر خوان کی رونق بنا ہوا ہے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے صدیوں پہلے سائنس دانوں اور ماہرین غذا کو تعلیم دے کر سرکہ جیسی سستی، چٹ پٹی، زود ہضم اور درجنوں غذاؤں کو ہضم کرنے والی غذا اور دوا کا تحفہ عنایت فرمایا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے شفا خانے سے فیض حاصل کر کے مسلمان حکیموں نے درجنوں پھلوں اور مٹھاس والی غذاؤں کو سرکہ میں تبدیل کر کے دنیا والوں کو کم خرچ اور زود ہضم غذائیں بنانے کے طریقے سمجھا دیئے۔ انہوں نے نشاستہ دار غذاؤں کو پانی ملا کر تیز دھوپ یا روڑی اور توڑی کے ڈھیروں میں دبا کر اس بدن پرور غذا کو بنانے کے طریقے دنیا کو سکھلا دیئے۔

آیئے اب سرکہ کے استعمال پر چند میڈیکل سائنسی اور طبّی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

سرکہ بنانے کی ترکیب:

سرکہ ہر متمدن گھر اور ہوٹل میں دستر خوان کا لازمہ ہے جس سے اس کی مقبولیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ ان اشیاء سے جن میں شکر یا نشاستہ ہوتا ہے۔ مثلاً انگور، کھجور، تاڑی، گڑ، شکر، انجیر، جو، گندم، چاول وغیرہ۔ ان کا رس لے کر یا ان کو پانی میں بھگو کر بذریعہ اختما (خمیر) سرکہ بنایا جاتا ہے۔ جن جراثیم کی تاثیر سے سرکہ کا خمیر اٹھتا ہے یا سرکہ بنتا ہے۔ انہیں انگریزی میں گلیشیل ایسٹک ایسڈ (Glacial Acetic Acid)، مائیکوڈرما ایسڈ (Mico-Derma Acid) یا **ام الخل** کہتے ہیں۔

ایسی جگہ جہاں حرارت ۶۸ یا ۸۰ درجہ فارن ہائیٹ ہو، چند دنوں میں وہ چیز سرکہ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اسی لیے اس کو بنانے کے لیے گرم جگہ یا زیر زمین دفن کیا جاتا ہے اور ایک مدت کے بعد نکال کر چھان لیتے ہیں۔

سرکہ اور میڈیکل سائنس:

سرکہ کا استعمال زمانہ قدیم سے ہی ہوتا چلا آ رہا ہے۔ ہمارے پیارے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے سرکہ کو پسند فرمایا ہے اور سرکہ کی تعریف بھی فرمائی ہے آپ کے دستر خوان پر جب سرکہ پیش کیا جاتا تھا تو خوشی محسوس فرماتے تھے۔ سرکہ بنیادی طور پر ٹھنڈی اور گرم دونوں تاثیر رکھتا ہے، منہ کی بدبو اور گندگی دور کرنے کے لیے نیم گرم سرکہ میں نمک ملا کر پینے سے منہ کی بدبو اور غلاظت دور ہو جاتی ہے، سخت گرمی کے موسم میں سرکہ ٹھنڈا کر کے پینے سے جسم کی اضافی گرمی زائل ہوتی ہے، بے چینی اور گھبراہٹ کا خاتمہ ہوتا ہے، طبیعت میں بشاشت اور سکون پیدا ہوتا ہے، زیادہ گرمی محسوس نہیں ہوتی، سینے میں بوجھ اور طبیعت میں ہیجانی کیفیت کی صورت میں نیم گرم سرکہ میں نمک ملا کر پینا فائدہ دیتا ہے، اس سے سینے کی جلن اور بوجھ دور ہو جاتا ہے، گلے کی سوزش میں مفید ہے، ہر قسم کی بلغمی رکاوٹوں کو دور کرتا ہے اور حلق کی اندرونی صفائی کرتا ہے۔

سرکہ معدہ کو صحت مند بناتا ہے، شباب قائم رکھتا ہے، روٹی کے ساتھ استعمال کرنے سے ہیضہ، دست، اور پیچش میں فائدہ دیتا ہے، طبیعت کو خوشگوار بناتا ہے، اس کے استعمال کرنے والے کے جسم میں کہیں بھی سوزش کا مادہ پرورش نہیں پاتا نیز گرم ملکوں میں گرمی کی شدت اور تمازت کو کم کرنے میں بے نظیر ہے۔

چینی اپنے کھانوں میں سرکہ کو بے حد اہمیت دیتے ہیں۔ وہ مرچوں کو سرکہ میں پکا کر گھونٹ کر یا پیس کر چٹنی تیار کرتے ہیں اور پھر اسے ہر کھانے کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

سرکہ میں کیمیائی اجزا:

انسانی استعمال کے لیے تیار ہونے والے سرکہ کا کیمیائی معیار لازمی طور پر اس

طرح ہونا چاہیے:

تیزاب سرکہ	۳.۷۵ فیصد
ٹھوس اجزا	۲.۱ فیصد
راکھ	۰.۱ فیصد

جو سرکہ مالٹ اکسٹریکٹ کے لیے استعمال ہوتا ہے اس میں اضافی طور پر ۰۵.۰ گرام فاسفورس اور ۰۴.۰ گرام نائٹروجن ہوتی ہے۔

غذائی قوانین کی رو سے سرکہ میں تانبا، سنکھیا، سیسہ، یا کسی معدنی تیزاب کا کوئی حصہ موجود نہ ہونا چاہیے۔

سرکہ کی ساخت کو پرکھنے کا معیار یہ ہے کہ:

تیزاب	۵ فیصد تک
معدنی اجزاء	۸ فیصد تک
فاسفیٹ	۸ فیصد تک
نائٹروجن	۱۹ فیصد تک

اطبائے قدیم کے مشاہدات:

اطباء نے سرکہ کی تاثیر اس کی کیمیائی ہیئت کی بجائے اس کے مآخذ سے بیان کی ہے۔ بہی اور ناشپاتی سے بننے والے سرکے قوی ہوتے ہیں۔

❁ گڑ سے سرکہ بنانے کے لیے ۱۲ سیر گڑ میں ایک من پانی ڈال کر خمیر اٹھانے کے بعد اس میں پودینہ ملا کر کشید کرنے کی ترکیب علاج الغرباء میں موجود ہے۔

❁ سرکہ کاسٹک سوڈا کا علاج ہے۔

❁ سرکہ میں پکائے ہوئے گوشت کو یرقان میں نافع بتلایا گیا ہے۔

❁ اطباء قدیم نے خارش اور حساسیت میں سرکہ پلانا اور لگانا مفید بتلایا ہے۔

❁ سرکہ میں گندھک ملا کر لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

❁ گنج میں بھی مفید ہے۔

❁ عرق النساء میں حکما نے لکھا ہے کہ حب الرشاد اور جو کا آٹا سرکہ میں حل کر کے لیپ کرنا نہایت مفید ہے۔

❁ لعاب ہاضمہ کو بڑھا کر معدہ کی ترشی کو کم کرتا ہے۔ ہاضمہ کی خرابی اور عام کمزوری میں یہ ۱۵ منٹ میں ڈکٹروز اور شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہ نمکین زہروں کا تریاق بھی ہے۔ ورم حلق وغیرہ میں اس کا بھپارہ مفید ہوتا ہے۔

❁ امام صادق رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ سرکہ عقل کو تیز کرتا ہے۔ اس سے مثانہ کی پتھری گل جاتی ہے اور دل کو فرحت ملتی ہے۔

❁ حکیم ترمذی رحمتہ اللہ علیہ سرکہ کو گرمی کا بہترین علاج بتاتے ہیں۔

❁ گنج کے لیے بوعلی سینا کہتے ہیں کہ روغن گل میں ہم وزن سرکہ ملا کر خوب ہلائیں۔ پھر موٹے کپڑے سے سر کو رگڑ کر گنج کے مقام پر لگائیں۔

❁ انہی کے ایک نسخہ میں کلونجی کو توے پر جلا کر سرکہ میں حل کر کے لیپ کرنے سے گنج ٹھیک ہو جاتا ہے۔

❁ بکری کے کھر اور بھینس کے سینگ کو جلا کر سرکہ میں ملا کر سر پر بار بار لگانے سے گرے ہوئے بال اگ آتے ہیں۔

سرکہ کئی بیماریوں کا توڑ:

حکیم صاحبان اسی خاصیت کی وجہ سے اپنی دوائیں سرکہ میں حل کر کے بدن کے اوپر لگاتے ہیں۔ سرکہ ان دواؤں کے اثر کو اندرونی تہوں اور نازک سے نازک حصوں تک پہنچا دیتا ہے۔ پیاز اور ہرا پودینہ کاٹ کر تین چار چھٹانک سرکہ میں ڈال کر کسی جار میں بند کر کے دو تین روز پڑا رہنے دیں۔ یہ ایک زود ہضم، وبائی اثرات کو دور

کرنے والی اور وباء پھیلے ہوئے مقامات سے وباء کے اثرات دور کرنے والی چٹ پٹی چٹنی تیار ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال کرتے رہنے سے وبائی اثرات دور اور وباء کا مقابلہ کرنے کے لیے قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے۔

ایک پاؤ بہی یا سیب کو کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تین پاؤ وزن کے سرکہ میں ڈال دیں۔ پیاز آدھ چھٹانک، ہرا پودینہ اور کشمش سوا سوا تولہ اور ذائقے کے مطابق نمک اور کالی مرچ ملا کر ایک کم خرچ اور زود ہضم جام تیار ہو جاتا ہے۔

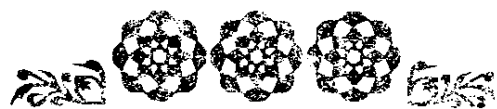
جن حضرات کو بھوک کم لگتی ہو، غذا دیر تک غذا کی نالی میں اٹکی رہے، پیٹ پھولا اور لٹکا ہوا ہو، کبھی دست اور کبھی قبض رہتی ہو تو اس سرکہ والی چٹنی کو صبح سوا تولے سے ایک چھٹانک تک چند روز استعمال کرنے سے ہاضمہ درست، پیٹ کی چربی کم اور بھوک لگنے لگتی ہے۔

ایک سیر بکری یا بھیڑ کے گوشت کو دیگچے یا ککر میں ڈال کر اس قدر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور آدھ پکا ہو جائے۔ پھر اس میں پیاز ایک چھٹانک، سفید زیرہ اور نرکچور سوا سوا تولہ ملا کر نرم آگ پر پانچ سات منٹ تک پکائیں۔ بعد میں سرکہ ایک بوتل اور کھانڈ یا شہد ایک پاؤ حل کر کے دو تین جوش دے کر آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ صبح سوا تولے سے ایک چھٹانک تک چند روز اگر اس خوش مزہ چٹنی کا ناشتہ کر کے صرف پانی یا چائے یا لسی وغیرہ پی لیں تو وقت پر بھوک لگنی شروع ہو جائے گی۔ منہ سے پانی آنا رک جائے گا اور ڈکاروں میں کمی اور پیٹ کا تناؤ اور پھیلاؤ کم ہونے لگے گا۔

بعض مرد و عورتیں منہ سے بدبو آنے کی وجہ سے پریشان رہتے ہیں۔ اس چٹنی کا استعمال جاری رکھنے سے خاطر خواہ فائدہ ہو جاتا ہے۔ عمر اور بدنی ڈیل ڈول کے مطابق یہ چٹنی تین چار چھٹانک وزن تک استعمال کر سکتے ہیں۔ گندھک [illegible] ایک تولہ لے کر سرکہ میں گھس کر ایک لیپ سا بنا لیں۔ اس لیپ کو چند روز تک چہرے

ہوئے اور درد کرنے والے جوڑوں پر مالش کرتے رہنے سے ورم دور اور جوڑ اصلی حالت پر آ کر درد سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔

بعض مریضوں کی آنکھوں کے اندر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ آنکھوں کی بینائی اور خوبصورتی میں فرق پڑ جانے سے ایسے مرد و عورتیں رنجیدہ اور پریشان رہنے لگتے ہیں۔ ایک دو بوند شہد سرکہ میں حل کر کے دن میں تین چار مرتبہ آنکھ میں دھبے کے مقام پر ڈالتے رہنے سے دھبہ اور اس کے نشان دور ہو کر آنکھ صاف ہو جاتی ہے۔
ایک پاؤ سرکہ کو تین پاؤ چینی کا پانی ملا کر قوام کر کے اس میں ملا دیں۔ نرم آگ پر دو تین جوش دے کر سکنجبین تیار کر کے رکھ لیں۔ یہ سکنجبین گھر میں رکھی ہوئی ایک سستی ہاضم دوائی کا کام دیتی ہے۔ پیٹ میں درد، بدہضمی، کمی بھوک، ڈکاروں کی زیادتی اور دل متلانے والے مریضوں کو موسم کے مطابق پانی میں ملا کر پینے یا ویسے ہی چاٹتے رہنے سے صحت ہو جاتی ہے۔ دل متلانے اور حاملہ عورتوں کے لیے یہ سکنجبین بڑے کام کی چیز ہے۔

موضوع:۹۵

اونٹ اور جدید سائنسی تحقیقات

اونٹ پالنا اور اس کا دودھ استعمال کرنا سنت نبوی ہے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ کے اکثر اصحاب اونٹ پالتے، اونٹوں کی خوراک کا خیال رکھتے اور اونٹوں کو جنگوں کے لیے استعمال فرماتے نیز تجارت میں بھی اونٹوں کو استعمال فرماتے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس سنت مبارکہ پر جدید تحقیقاتی ماہرین کیا کہتے ہیں۔ آگے ملاحظہ فرمائیں:

اونٹ کی خصوصیات:

اونٹ ایک مستطیل نما جانور ہے جس کا ہر کونہ زاویہ قائمہ ہے۔ اونٹ کی گردن اس کے دھڑ سے پینتالیس درجے کا زاویہ بناتی ہوئی دفعتہً جسم سے مل جاتی ہے، اور لوگ دیکھتے رہ جاتے ہیں۔ اونٹ کی پیٹھ پر ایک ابھری ہوئی نوک دار چیز ہوتی ہے جسے کوہان کہتے ہیں۔ یہ اونٹ کو دو حصوں میں تقسیم کرتی ہے اونٹ خرد اور اونٹ کلاں۔

اونٹ کی گردن اس لیے لمبی ہے کہ اس کا سر اس کے جسم سے خاصا دور ہے۔

اونٹ ایک شریف الطبع، شریف النفس، مخبوط الحواس اور مہمان نواز جانور ہے۔ اس کا ذکر دنیا کی ہر مذہبی کتاب میں موجود ہے۔

اونٹ کو عربی میں شتر اور انگریزی میں کیمل کہتے ہیں۔ پنجاب میں ایک شہر کیمل پورہ بھی ہے۔

اونٹ کی طبیعت میں انکسار پایا جاتا ہے۔ وہ مغرور بالکل نہیں ہوتا۔ شاید اس لیے کہ اس کے پاس مغرور ہونے کی کوئی چیز ہی نہیں۔

''اونٹ رے اونٹ تیری کون سی کل سیدھی۔''

یہ اونٹ پر تہمت ہے۔ سراسر بہتان ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ پانی پیتے وقت اونٹ کی گردن بالکل سیدھی ہو جاتی ہے اور خط مستقیم بناتی ہے۔ اونٹ ہفتوں تک ناشتہ کیے بغیر رہ سکتا ہے اسے صحرائی جہاز کا خطاب دیا گیا ہے۔ لوگوں کا خیال ہے کہ جب وہ دور سے اونٹ کو دیکھتے ہیں تو انہیں جہاز یاد آ جاتا ہے۔

اس کی سواری سے صحت بہت اچھی رہتی ہے۔ ورزش ہو جاتی ہے اور سوار سمندر کی سطح سے خاصا بلند ہو جاتا ہے۔

اونٹ کی قربت اور امریکی ماہرین کی رپورٹ:

امریکی ہفتہ روزہ ''سن'' میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق امریکی ماہرین اس بات پر متفق ہو رہے ہیں کہ اونٹ کے نسل کا چوپائے لاما کے ساتھ اٹھنے بیٹھنے اور اسے چارہ کھلانے اور اس کی جلد کی صفائی کرنے سے ذہنی اور روحانی سکون ملتا ہے۔ جریدے کا کہنا ہے کہ ڈپریشن کے مریض، دفاتر میں کام کرنے والے افراد، اسپتال میں کام کرنے والی نرسیں، فیکٹریوں کے مزدور، پولیس اور عام افراد کی ایک بڑی تعداد جو ذہنی طور پر پریشان ہیں وہ پانچ دن لاما کے ساتھ گزارنے سے مکمل طور پر تندرست ہو رہے ہیں۔

برٹش کولمبیا میں واقع ''لاما تھراپی'' کے مرکز پر ذہنی سکون حاصل کرنے والے افراد کا تانتا بندھا رہتا ہے۔ یہ اوپن ائیر نفسیاتی کلینک گھاس اور پہاڑی علاقوں کے ایک وسیع میدان پر مشتمل ہے جو مک لیونسن نامی شخص کی ملکیت ہے۔ اس نفسیاتی کلینک میں پانچ دن کی ''لاما تھراپی'' کی فیس ۶۰۰ ڈالر ہے جس میں ذہنی طور

پر پریشان افراد کے لیے تین وقت کا کھانا بھی شامل ہے۔ دنیا کے اس عجیب و غریب نفسیاتی کلینک میں ذہنی مریض اپنا علاج خود کرتے ہیں۔ ذہنی مریضوں کو صرف یہ بتایا جاتا ہے کہ انہیں لاما کے ساتھ کس طرح رہنا ہے اور لاما کو کس طرح پیار کرنا ہے۔

اونٹنی کا دودھ اور جدید سائنسی تحقیقات:

اونٹ جسے فارسی میں شتر، عربی میں جمل اور انگریزی میں شپ آف دی ڈیزرٹ (کیمل) بولتے ہیں ایک نہایت کارآمد جانور ہے۔ قرآن حکیم میں اس کا ذکر موجود ہے رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے استسقاء (جلودھر، پیٹ میں پانی جمع ہو جانا) کے لیے اونٹنی کا دودھ پینے کی ہدایت فرمائی۔

ایک مرتبہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں مدینہ سے کچھ لوگ آ کر کہنے لگے کہ ہمارے پیٹ اور اور جسم مدینہ کی آب و ہوا سے پھول گئے ہیں۔ آپ نے فرمایا:

> ”اگر تم وہاں چلے جاؤ جہاں ہمارے صدقہ کے اونٹ رکھے جاتے ہیں ان کا دودھ پیو تو اچھا ہو۔“

وہ اس ترکیب پر عمل کرنے سے صحت مند ہو گئے۔ پھر ان ناشکرے لوگوں نے چرواہوں کو قتل کیا اور اونٹ چوری کر کے بھاگ گئے، بارگاہ نبوی سے ان کو سزا ملی۔

اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اونٹنی کے دودھ میں شفا بھی بتائی ہے۔

ایک حدیث میں ہے:

> ”تمہارے لیے اونٹ کا دودھ مفید چیز ہے، یہ ہر قسم کے درختوں سے چرتے ہیں اور اس میں ہر بیماری سے شفا ہے۔“

طبّی تحقیقات کے مطابق اونٹنی کے دودھ کے کئی فوائد ہیں ذیل میں چند تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

اونٹنی کا دودھ اور میڈیکل سائنس:

دودھ ایک لطیف اور مکمل غذا ہے۔ اس میں لحمیات، نشاستہ، چکنائی، پانی اور نمکیات شامل ہیں جن کی وجہ سے اس کی افادیت دوچند ہے، اس میں کیلشیم کی خاصی مقدار ہونے کی وجہ سے یہ انسانی جسم کی بڑھوتری میں مدد دیتا ہے، ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے اور رگوں اور پٹھوں کو طاقت دیتا ہے۔

اونٹنی کا دودھ گردوں کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں مفید ہے۔

اونٹنی کے دودھ میں شامل اجزاء پر ریسرچ:

اونٹنی کے دودھ میں پانی پچاسی حصے چکنائی دو حصے، گوشت بنانے والے پانچ اور ریشہ دار [illegible] سوڈیم، کیلشیم اور نوشادر کے نمکیات شامل ہیں۔ اس میں نوشادر، [illegible] اے بی سی اور ای بھی سمو دیے گئے ہیں۔ نوشادر کی آمیزش کی وجہ سے اس کے دودھ کا ذائقہ نمکین ہوتا ہے۔

اونٹنی کا دودھ زیادہ قوت بخش ہے:

عرب امارات (امت نیوز) اونٹنی کا دودھ گائے کے دودھ کی نسبت زیادہ قوت بخش ہوتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اسے پاسچری طریقے سے جراثیم سے پاک کرنے کے بعد پیا جائے۔ یہ بات یو اے ای یونی ورسٹی کے ماہرین نے ایک سروے کے بعد بتائی۔ رپورٹ کے مطابق عرب امارات میں ہر چھ میں سے ایک شہری روزانہ اونٹنی کا دودھ استعمال کرتا ہے۔ عرب ثقافت اور روایت میں اونٹ کو مرکزی حیثیت حاصل ہے۔ اس کا دودھ عرب امارات اور دوسرے عرب ممالک میں غذا کا اہم جزو ہے۔ العین میں امارات کلینک اور میڈیکل سینٹر کے ڈاکٹر ریاض احمد منہاس نے بتایا کہ اگر اونٹنی کے دودھ کو پاسچری طریقے سے جراثیم سے پاک نہ کیا جائے تو یہ بخار کا باعث

بن سکتا ہے۔انہوں نے بتایا کہ اونٹنی کے دودھ کو گائے یا بکری وغیرہ کے دودھ کی طرح ابالنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔(۲۱رجولائی۲۰۰۲ء)

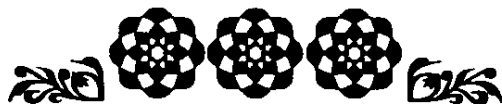
اونٹنی کے دودھ سے طبّی طریقۂ علاج:

پرانے یونانی حکیم کس قدر ریسرچ کے ماہر تھے کہ ان کی دوربین نگاہوں نے اس میں نوشادر اور دیگر پیٹ ہلکا کرنے والے نمکیات کی پڑتال کر کے اسے ورم جگر، ورم گردہ، استسقا، تلی، جگر اور معدہ کی سختی اور پیٹ کا پانی خارج کرنے کے لیے مریضوں پر استعمال کرنے کا رواج جاری کیا۔

جب جگر میں ورم ہو جائے، گرمی کم ہو جانے سے خون کا پانی جدا ہو کر پیٹ کے میدان میں جمع ہونا شروع ہو جائے اور پیٹ پانی کی مشک کی طرح تنا ہوا نظر آنے لگے، چلنا پھرنا دشوار ہو جائے، گردے خون سے پانی جدا کرنا کم کر دیں اور وہ پانی پیڑو اور فوطوں میں جمع ہو جس سے وہ پھولے ہوئے نظر آئیں، آنکھوں کے پپوٹے سوجے جائیں اور مریض لیٹنے کے لیے مجبور ہو جائے تو اونٹنی کا دودھ سات تولے سے ایک پاؤ تک لے کر اس میں شربت بزوری معتدل یا شربت دینار دو سے پانچ تولے تک، شہد یا شکر سرخ ملا کر صبح کے وقت مریض کو پلانا شروع کریں اور شام کے وقت نوشادر، بالچھڑ، شورہ قلمی، ریونڈ خطائی چار چار رتی اور کشتہ فولاد ایک رتی اسی دودھ کے ساتھ کھلائیں، مریض کی حالت اور مرض کی کمی بیشی کا خیال رکھتے ہوئے تین تین دن بعد ایک چھٹانک دودھ بڑھاتے جائیں اس حد تک کہ دودھ کی مقدار سیر ڈیڑھ سیر تک پہنچ جائے تو خدا کے فضل سے یہ جان لیوا بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ مرض کم ہونے پر دودھ کی مقدار آہستہ آہستہ کم کرتے جائیں۔ میرے ایک عزیز جو کہ حکیم تھے وہ ایسے مریضوں کو دن رات اونٹنی کا دودھ پینے کے لیے تجویز کرتے تھے اور اس کے سوا ہر قسم کی غذا بند کر دیتے اور پیاس کے وقت مکو اور کاسنی کا عرق پینے کا مشورہ دیا

کرتے تھے، ایسے مریضوں کو ایک وقت صرف دودھ اور دوسرے وقت شوربا، یخنی یا ساگ پات کی غذا پر گزارہ کرنا چاہیے۔ موجودہ دور میں اکثر بھائی دودھ ہضم نہ ہونے کی شکایت کیا کرتے ہیں۔ وہ ایسے مریضوں کو صبح ناشتہ میں صرف دو سے چھ چھٹانک تک اونٹنی کا دودھ پینا تجویز کرتے تھے جس سے دودھ ہضم، پیٹ ہلکا اور قبض دور ہو جاتی۔ پاکستان کے چپے چپے میں اس کا دودھ ملتا ہے اور ہماری منڈیوں میں روزانہ بار برداری والے اونٹ اور اونٹنیاں آتے رہتے ہیں۔ جہاں سے بآسانی اس کا دودھ مل سکتا ہے۔

جن مریضوں کو بھوک نہ لگے، پیٹ بوجھل اور کمر کا درد تنگ کرے انہیں صبح شام جس وقت بھی مل سکے اس کا دودھ آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک استعمال کرنا چاہیے اور کھانا کھانے کے بعد کمونی یا دوائے مشتہی ماشہ یا دو ماشے چند دن استعمال کر کے صحت بنانی چاہیے بعض بھائیوں سب کچھ کھاتے ہوئے بھی جسمانی کمزوری کی شکایت کیا کرتے ہیں ایسے بھائی رنگ زرد ہو تو کشتہ فولاد دورتی، بال گرتے ہوں تو کشتہ مرجان دورتی اور اعصابی دردیں ہوں تو حب دماغ افروز ایک دو گولیاں اس کے دودھ کے ساتھ چند روز استعمال کر کے قدرتِ خداوندی کا مشاہدہ کریں۔

موضوع:۹۶

لمس اور چھونے سے علاج
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

لمس اور چھونے سے علاج:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو اللہ نے ہر کمالات اور معجزات سے نوازا، حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم امت کے لیے بہترین رہنما کے ساتھ ساتھ بہترین معالج بھی تھے۔ آپ نے اپنی حیات میں ناقابل علاج مریضوں کا علاج کیا اور ایسے طریقے بتائے آج سے ۱۴۰۰ سو سال پہلے جن تک جدید سائنس اب پہنچی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے لمس اور چھونے کے ذریعے کئی امراض کا علاج کیا اسی سلسلے میں ہم چند روایات پیش کر رہے ہیں۔

ایک مرتبہ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت میں ایک عورت اپنے لڑکے کو لے کر حاضر ہوئی اور عرض کیا: یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم! اس لڑکے کو جنون کا مرض ہے۔"

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے لڑکے کو اپنے پاس بٹھالیا اور اس کے سینے پر اپنا دست مبارک پھیرا۔ کچھ دیر بعد لڑکے کو سیاہ رنگ کی قے ہوئے اور اسے جنون کے مرض سے نجات مل گئی۔

یزید بن قنافہ کا تعلق حاتم طائی کے خاندان سے تھا۔ وہ گنجے تھے۔ ایک مرتبہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کے سر پر دست مبارک پھیرا۔ اس سے ان کا گنج دور ہو گیا اور ان کے سر پر اس کثرت

سے بال اگ آئے کہ ان کا لقب ''بلب'' یعنی بہت زیادہ بالوں والا ہو گیا۔

حضرت عثمان بن العاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے اپنے جسم میں درد کی شکایت کی۔ حضور علیہ الصلوٰۃ السلام نے فرمایا:

''اپنا ہاتھ اس جگہ پر رکھ جہاں درد ہے اور پھر بسم اللہ پڑھ اور سات بار کہہ:

اعوذ بعزة الله و قدرته من شر ما اجد واحاذر.

اللہ نے میری تکلیف دور فرمادی۔''

حضرت ابیض بن حمال رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے چہرے پر داد تھا جس سے چہرہ بدنما لگتا تھا۔ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ایک روز انہیں اپنے قریب بلایا اور سامنے بٹھا کر ان کے چہرے پر اپنا دست مبارک پھیرا۔ داد کے نشانات چہرے پر سے ختم ہو گئے اور چہرہ صاف وشفاف ہو گیا۔

حضرت عیسیٰ علیہ السلام کوڑھیوں، نابیناؤں، اور لاعلاج مریضوں پر دست مسیحائی رکھتے تو وہ صحت سے ہمکنار ہو جاتے۔ آپ علیہ السلام کے دست مسیحائی کی اتنی شہرت تھی کہ بیمار اور بے کس لوگ آپ کے گرد پروانہ وار جمع رہتے۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے اس دست مسیحائی کو ''رائل ٹچ'' کا نام دیا گیا ہے۔

صوفیائے اسلام سے بھی ایسے واقعات کثیر تعداد میں ملتے ہیں جن میں انہوں نے مریض کو چھو کر اس کا مرض رفع کر دیا۔ ہفت اقلیم حضرت بابا تاج الدین ناگپوری رحمتہ اللہ علیہ بھی ایک ایسے روحانی بزرگ تھے جن کے دست شفقت سے بہت سے مریض صحت یاب ہوئے۔ بابا تاج الدین رحمتہ اللہ علیہ جس دور میں پاگل خانے میں جلوہ افروز تھے اور قرب وجوار میں آپ کی شہرت پھیل رہی تھی۔ سردار خاں صاحب کا ایک ہاتھ مفلوج ہو گیا اور اس میں خون کی روانی درست نہ رہی۔ متاثرہ ہاتھ میں بڑی

جلن اور درد رہتا۔اسی اثناء میں سردار خاں کو ان کے سسر اپنے ساتھ پاگل خانے لے گئے۔بابا تاج الدین نے سردار خاں کے متاثرہ ہاتھ کی ایک انگلی پکڑی اور کہنے لگے۔ ''بڑی جلن رے، بڑا درد رے۔'' (یعنی بہت جلن اور درد ہے) بابا تاج الدین یہ الفاظ ادا کرتے جارہے تھے اور سردار خان کو اپنے ہاتھ میں توانائی بحال ہوتی محسوس ہورہی تھی۔کئی بار یہ جملے ادا کرنے کے بعد بابا صاحب نے جھٹکے سے انگلیاں چھوڑ دیں۔سردار خاں نے محسوس کیا کہ ان کا ہاتھ پوری طرح کام کررہا ہے۔

مریض پر دم اور اس کے لیے دعائے صحت:

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ:

''جب ہم میں سے کوئی آدمی بیمار ہوتا تو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنا دایاں ہاتھ اس کے جسم پر پھیرتے اور یہ دعا پڑھتے۔

اذھب الناس رب الناس واشف انت الشافی لا شفاء الاشفائک شفاء لا یغادر سقما.

''اے سب انسانوں کے پروردگار اس بندے کی تکلیف دور فرما اور شفا عطا فرما تو ہی شفا دینے والا ہے بس تیری ہی شفا شفا ہے ایسی کامل شفا جو بیماری بالکل نہ چھوڑے۔''

کسی شخص کو نیک نیتی اور عقیدت سے چھونا یا اپنے سر اور جسم پر کسی بزرگ، نیک اور صاحب دل انسان کا ہاتھ پھروانا، دونوں ہی سچ پوچھئے تو عقیدے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ایسا لمس دیکھتے ہی دیکھتے کایا پلٹ دیتا ہے۔اللہ کے بے شمار بندے جن کی نیتیں صاف اور ایمان پختہ ہوتا ہے، چوں کہ قربت الٰہی کی دولت سے سرفراز ہوتے ہیں اس لیے ان کے لمس سے امراض، تکالیف اور دکھ درد دور ہوجاتے ہیں۔

آیئے لمس اور چھونے کے ذریعہ علاج پر جدید سائنس کیا کہہ رہی ہے ملاحظہ

فرمائیں:

لمس کے سائنسی شواہد:

سائنسی حلقے اس حقیقت کو تسلیم کرنے سے گریزاں دکھائی دیتے ہیں کہ لمس کے ذریعے کسی کی بیماری کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔ مزید یہ کہ توانائی کے چینلز اور کائناتی توانائی بھی مادیت پسند سائنسی حلقوں کے زیرِ تنقید بنتے ہیں مگر ایسے کتنے ہی سائنسی شواہد موجود ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ لمس کا جذبات، احساسات یہاں تک کہ نشوونما پر بھی اثر ہوتا ہے۔

مونٹریال کی میگ گل یونی ورسٹی میں ڈگلاز ہسپتال ریسرچ سینٹر سے وابستہ مائیکل مینی نے ایک انکشاف کیا ہے کہ جب چوہوں کے بچوں کو پیدا ہونے کے بعد پہلے ہفتے سے تیسرے ہفتے تک محبت سے ہاتھ پھیرا جائے تو ان میں ایک مادہ فروغ پاتا ہے جو ''گلوکوکورٹی سائڈ'' کی پیداوار کو قابو میں رکھتا ہے۔ یہ کیمیائی اجزاء پٹھوں کو سکیڑتے، انسولین کی حس کو ختم کرتے، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو بڑھاتے یا جسم کی بڑھوتری کو روکتے اور دماغ کے خلیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

گلوکوکورٹی سائڈ کو قابو کرنے والا مادہ چوہوں کے بچوں میں لمس سے پیدا ہوتا ہے۔ اور پھر ساری عمر باقی رہتا ہے۔ گلوکوکورٹی سائڈ کے سلسلے میں یہ ایک حقیقت ہے کہ انسان بھی کیمیائی اجزاء کا وہی مادہ پیدا کرتے ہیں جو چوہے پیدا کرتے ہیں۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر انسان کے بچوں کو بھی ابتدائی عمر میں لمس کی حرارت ملتی رہے تو وہ بھی چوہوں کی طرح گلوکوکورٹی سائڈ پر قابو پا سکیں گے۔

نیویارک یونی ورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ لمس کے اثر سے لبلبہ کے غدود سے ڈسپین (Dispin) نامی انزائیم کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ انزائیم پروٹین پر عمل کرتا ہے۔ ان تمام باتوں سے ثابت ہوتا ہے کہ لمس کے ذریعے جسم میں

کیمیائی ردعمل ہوتا ہے اور انزائیم اور ہارمون پر اثر پڑتا ہے۔ڈاکٹر کریز نامی خاتون نے میڈیکل ریسرچ سینٹر میساچوسٹس میں ایک تجربہ کیا۔انہوں نے انیس افراد کا انتخاب کیا جن میں سے دس بیمار تھے۔اس تحقیق سے ثابت ہوا کہ جسم کے اندرونی نظام اخراج خصوصاً خون کے سرخ خلیات پر لمس کا گہرا اثر مرتب ہوا۔

یہ دنیا ایسی مثالوں، واقعات اور شواہد سے معمور ہے جنہیں کسی بھی طرح جھٹلایا نہیں جاسکتا۔روس کے ایک دور دراز قصبہ بائی لور میں رہنے والی تیرہ سالہ لڑکی انگا کی ہتھیلیوں میں قدرتی طور پر ایسی کشش پوشیدہ ہے جس سے وہ کچھ دور رکھی ہوئی اشیاء کو آسانی سے کھینچ کر اٹھا لیتی ہے۔اس کا کہنا ہے کہ اس کی ہتھیلی زیادہ سے زیادہ چار کلو وزنی کسی بھی چیز کو اٹھانے کی طاقت رکھتی ہے۔اس کے والد کا بیان ہے کہ جب انگا چھوٹی تھی تو اکثر دور کھڑی ہو کر اپنی ہتھیلیوں کو کھول کر کھڑی ہو جاتی۔چند منٹوں کے بعد اس کے ہاتھوں کی گرمی میرے گالوں پر محسوس ہونے لگتی۔

۱۵ رجنوری ۱۸۴۶ء کا واقعہ ہے کہ فرانس کی رہنے والی چودہ سالہ انجلک کوٹین پر فرانس کی اکیڈمی آف سائنس نے ایک تحقیقی ٹیم مقرر کی۔ٹیم کے فزیالوجسٹ فرانکوئس نے فروری ۱۸۴۶ء میں جرنل ڈیس ڈیبیٹ میں ایک رپورٹ شائع کی جس میں اس نے لکھا کہ:

> ''انجلک کو ایک دورہ پڑتا تھا تو نبض کی رفتار ۱۲۰ سے تجاوز کر جاتی تھی۔اس دوران اگر اس کے قریب قطب نما رکھ دیا جاتا تو اس کی سوئیاں سمت کا تعین بھول جاتیں اور چاروں طرف بے ترتیبی سے حرکت کرنے لگتیں۔''

۱۸۹۰ء میں میسوری میں رہنے والی ایک عورت جینی مارگن ذرائع ابلاغ میں موضوع بحث بنی رہی۔پرندے اور جانور اس سے دور بھاگتے تھے۔اس دوران اگر کوئی اس سے مصافحہ کرتا تو بے ہوش ہو جاتا۔

انسائیکلوپیڈیا آف سائیکک سائنس میں سینٹ اربن (فرانس) کے ایک نومولود لڑکے کا ذکر ہے۔ جو کوئی بھی اسے ہاتھ لگاتا بجلی کا جھٹکا محسوس کرتا۔ یہ بچہ چند ماہ زندہ رہا پھر فوت ہو گیا۔

پردے اٹھتے جارہے ہیں اور یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ آدمی کے اندر برقی مقناطیسی قوت موجود ہوتی ہے۔ یہ قوت کمزور پڑ جائے تو بیماری آگھیرتی ہے۔ ٹچ تھراپی کا معالج اپنے جسم کی طاقتور برقی مقناطیسی قوت سے مریض کو فیڈ کرتا ہے تو اس کے جسم میں بھی یہ قوت معمول پر آجاتی ہے۔

زندگی کی الیکٹرونک تھیوری:

ڈاکٹر اوور بیک نے ۱۹۲۵ء میں اس بارے میں تحریر کیا:

''زندگی برقی قوت کی وجہ سے قائم رہتی ہے۔ جسم میں برقی قوت کے کم ہو جانے کی وجہ سے بڑھاپا اور کمزوری پیدا ہوتے ہیں۔ اس قوت کو بہتر راہ پر چلا کر ہم اپنی عمر کو طویل کر سکتے ہیں۔ بیماریوں کے خلاف جہاد کر سکتے ہیں۔''

ڈاکٹر اسکار برنلر کے مطابق:

''کائنات میں زندگی توانائی کے ایک مقام پر جمع ہو جانے اور حرکت سے ہے۔ توانائی کے اجتماع اور برقی مقناطیسی قوت کے بہاؤ ہی سے مادہ بنتا ہے۔''

صحت بخش لمس یا ٹچ تھراپی کی بنیاد اس بات پر ہے کہ صحت بخش لہریں معالج کی انگلیوں سے پھوٹتی ہیں اور مریض کے جسم پر صحت بخش اثر پیدا کرتی ہے۔ یہ لہریں جسم کے تمام خلیوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ انبیائے کرام علیہم السلام، اہل روحانیت حضرات کے مختلف واقعات سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنے باطن میں صحت بخش

روشنیوں کا بہت زیادہ ذخیرہ کر لیتے۔اس کے بعد کسی کمزور قوت حیات کے حامل شخص یعنی مریض کے اندر محض ذہنی حرکت سے صحت بخش قوت ان میں منتقل کر دیتے۔

انگلیوں کے نشانات سے بلڈ پریشر کا کھوج:

ساؤتھمپٹن (انگلستان) کے جنرل ہسپتال کے معالجین نے اسکاٹ لینڈ یارڈ کے فنگر پرنٹس کے ماہرین کی مدد سے کھوج لگایا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا افراد کے انگلیوں کے نشان چکر دار ہوتے ہیں۔ وہ اس نتیجے پر بھی پہنچے ہیں کہ جن افراد کی بالخصوص سیدھی ہتھیلی زیادہ طویل ہوتی ہے، ان میں اس مرض میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔

اس سلسلے میں لنکا شائر میں ۱۹۳۵ء اور ۱۹۴۳ء کے عرصے میں پیدا ہونے والے ۱۳۹ ر مرد اور خواتین کے مطالعے سے اندازہ ہوا کہ چکر دار نشانات انگشت رکھنے والوں کا بلڈ پریشر سادہ محراب نما نشانات والوں کے مقابلے میں ۸ ملی میٹر زیادہ تھا۔ ماہرین کے مطابق یہ نشانات اور چھوٹی ہتھیلی اس بات کا بھی کھلا ثبوت ہوتے ہیں کہ دورانِ حمل جنین کو صحیح نشو ونما کا موقع نہیں ملا۔

ٹچ تھراپی اور ڈاکٹروں کے تجربات وتحقیقات:

ٹچ تھراپی کے جدید معالجین بتاتے ہیں کہ لمس یا چھونے کے ذریعے علاج کا طریقہ انبیائے کرام، روحانی بزرگوں اور ماورائی قوتوں کے مالک مخصوص حضرات تک محدود نہیں ہے بلکہ کوئی بھی ایسا شخص جو اپنی باطنی قوت سے واقف ہو جائے یا اس قوت کے اجتماع اور اسے دوسرے لوگوں میں منتقل کرنے کے فن سے واقفیت حاصل کر لے تو وہ لوگوں کا علاج کر سکتا ہے۔

اس کی ایک مثال ہیری ایڈورڈ کی ہے جو ٹچ تھراپی کے ذریعے ۱۹۴۴ء تک

لوگوں کا علاج کرتا رہا حالانکہ وہ کوئی روحانی اور مافوق الفطرت قوتوں کا مالک نہیں تھا۔اسی طرح ۱۹۷۱ء تک نیویارک میں ایک خاتون معالج ڈاکٹر ڈولرز کریز رکا بڑا شہرہ تھا۔

ایک ایسے ہی معالج ڈاکٹر البرٹ ابراہام جو برطانیہ سے ترک وطن کر کے سان فرانسسکو (امریکہ) میں آباد ہوگئے تھے۔ انہوں نے اعصابی بیماریوں میں اسپیشلا ئزیشن کی تھی اور اپنے دور کے نامور نیورالوجسٹ تسلیم کیے جاتے تھے۔ انہوں نے ٹچ تھراپی کے پس پردہ قوت کو تلاش کرنے کی سنجیدہ کوشش کی۔ ڈاکٹر ابراہام کا خیال تھا کہ جسم کے ہر عضو سے ریڈی ایشن ہوتی ہے لیکن مشکل یہ تھی کہ اس کا پتہ کس طرح لگایا جائے۔

وہ لکھتے ہیں:

> ''چونکہ ہر مادی جسم سے مسلسل برقی مقناطیسی لہروں کا اخراج ہوتا رہتا ہے اس سے انسانی رگ وریشہ سے بھی اسی نوعیت کی ریڈی ایشن ہونی چاہیے جو کہ مادی اجسام کا خاصہ ہے۔ بیماری کی حالت میں رگ وریشہ میں تبدیلیاں پیدا ہو کر ریڈی ایشن میں جو تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے اس کا علم ہونا چاہیے۔''

انہوں نے اپنی دولت کا بڑا حصہ ایک ایسا آلہ بنانے اور اس کی تلاش اور تجربات میں خرچ کردیا جو کہ ریڈی ایشن کا پتہ چلا سکتا ہو لیکن کامیابی نہ ہوئی۔ ایک روز وہ ایک کینسر کے مریض کا معائنہ کر رہے تھے۔ معائنہ کے دوران انہوں نے مشاہدہ کیا کہ جب وہ مریض کے بیماری سے متاثرہ حصہ پر اپنا ہاتھ لگاتے ہیں تو ان کے جسم میں بجلی کی لہر کی طرح کا ردعمل ہوتا ہے۔

اس ردعمل کا نام ڈاکٹر ابراہام کے نام پر (Electronic Reaction of Abrahams Era) رکھا گیا۔

ڈاکٹر ابراہام کا طریقہ کار یہ تھا کہ وہ مریض کو کوچ پر لٹا کر اس کے جسم کا اچھی طرح معائنہ کرتے۔ اس دوران وہ اپنی دو انگلیوں سے مریض کے اعضاء کو ٹھونکتے اور عضو کی سختی یا نرمی کو محسوس کرنیکی کوشش کرتے تھے۔

ایک دفعہ وہ ایک زیر معائنہ مریض کے اعضاء کو انگلیوں سے بجا کر آواز سننے کی کوشش کر رہے تھے۔ اچانک ایک عضو کے معائنہ کے دوران انہیں اپنے جسم میں عجیب سی بے چینی محسوس ہوئی۔ دو تین بار اس عمل کو دہرانے پر [illegible] چینی محسوس کی۔ اس تجربے کے بعد انہوں نے مزید دو تین مریضوں پر یہ تجربہ کیا اور ایسا ہی محسوس کیا۔ وہ لکھتے ہیں کہ:

"کسی [illegible] کے دوران [illegible] پر دو [illegible] سے [illegible] کرتا ہوں [illegible] کسی عضو میں نقص ہو تو میرے [illegible] بے چینی پھیل جاتی ہے اور یوں مجھے مریض [illegible] کا پتہ چل جاتا ہے۔ اسی طرح میں مریض کے جس حصہ کو متاثرہ سمجھتا ہوں، وہاں ٹیپ کرتا ہوں، اگر کوئی خرابی ہو تو میرے جسم کے اسی عضو میں بے چینی پھیل جاتی ہے۔"

ڈاکٹر ابراہام اور ٹچ تھراپی:

ڈاکٹر ابراہام مریض کی بیماری کو اپنی انگلیوں سے ڈھونڈتے ہیں، جس میں وہ مریض کی تکلیف کے مقام پر انگلیاں رکھتے۔ اگر ان کے جسم میں ایک ناگوار لہر آ کر گزر جاتی یا اپنے جسم میں بھی اسی مقام پر بے چینی پھیل جاتی تو وہ سمجھ جاتے کہ بیماری اسی جگہ ہے۔ ریفلیکسولوجی کے ماہرین بھی بیماری کی تشخیص کم و بیش اسی طرح کرتے ہیں۔ یہ معالج کی ایک کلاسیکل کوالٹی ہے۔

ٹچ تھراپی سے مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے چند طریقے

بے خوابی کا علاج:

ایک کمرے میں مریض کو ہلکا لباس پہنا کر ایک بستر یا اس قسم کے علاج کی مخصوص میز پر لٹا دیں۔ لیٹنے کی پوزیشن اس طرح ہو کہ مریض کا سر قدرے اٹھا ہوا شمال کی طرف ہو اور پاؤں جنوب کی طرف ہوں۔ جو لوگ بے خوابی کے شکار ہوتے ہیں اُن کے لیے شمالاً جنوباً لیٹنے والا طریقہ مددگار ثابت ہوگا۔

ٹینشن:

پیشانی کو دونوں ہتھیلیوں سے اس طرح دبائیں کہ انگلیاں کھوپڑی پر باہر کی طرف پھیلی ہوئی ہوں۔ آہستہ آہستہ دباؤ بڑھائیں اور پھر رفتہ رفتہ اسے کم کرتے جائیں چند بار یہ عمل کریں اس طریقہ سے دماغ کے تناؤ اور سر درد دونوں کو آرام پہنچتا ہے۔

دمہ اور کھانسی:

ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے چھاتی کو تھوڑا سا نیچے کی طرف دبائیں۔ انگلیاں باہر کی طرف پھیلا کر ہر سانس لیتے وقت یہ عمل کریں حتیٰ کہ ایک حد پوری ہو جائے۔ اس کا اثر مختلف مریضوں پر مختلف ہوتا ہے۔ کم و بیش ایک منٹ تک دباؤ کو جاری رکھیں پھر آہستہ آہستہ دباؤ ختم کریں۔ یہ طریقہ دمہ اور کھانسی کے علاج میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

گٹھیا (جوڑوں کا ورم و درد):

ہاتھوں کو ہلکے انداز میں درد کی جگہ رکھیں اس وقت تک جب کہ کچھ آرام محسوس نہ ہونے لگے۔ اگر ضروری ہو تو دوبارہ یہ عمل کریں۔ بہت سے لوگوں کو یہ طریقہ عجیب محسوس ہوگا کہ محض ہاتھوں کو متاثرہ جگہوں پر رکھنے اور ضربات لگانے جیسے سادہ طریقے کس طرح درد سے نجات کا باعث بنتے ہیں۔

یہ اثر گٹھیا کے کیسوں میں نمایاں طور پر ظاہر ہوتا ہے حتیٰ کہ جوڑوں میں حرکت کو واپس لانے کی حد تک بھی۔ جہاں پر یہ چیز تقریباً ناممکن ہوتی ہے۔ اسی علاج کے تسکین بخش اثر کی وجہ سے درد کی جگہ کے آس پاس پٹھوں اور عضلات کا کھنچاؤ دور ہوتا ہے۔

اعصابی تکالیف:

ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے ناف کو تھوڑا سا دبائیں پھر آہستہ آہستہ دباؤ بڑھاتے جائیں۔ اسے ایک منٹ یا زیادہ عرصے تک ویسے ہی رکھیں۔ آہستہ آہستہ دباؤ کم کرتے ہوئے چھوڑ دیں۔ یہ عمل کئی دفعہ دہرائیں۔ یہ اعصابی تکالیف کے علاج میں سودمند ہوگا۔

پیٹ اور مثانے کے امراض:

انگلیاں پھیلا کر ہاتھوں کی ہتھیلیوں سے پیٹ کے نچلے حصے کو تھوڑا سا دبائیں پھر آہستہ آہستہ دباؤ بڑھاتے جائیں۔ اگر درد ختم ہوجائے تو علاج بند کردیں۔ بصورت دیگر چند بار دہرائیں۔ اگر درد قائم رہے تو ہاتھوں کو اس جگہ پر ہلکے انداز سے اس وقت تک رکھیں جب تک کہ آرام نہ آجائے۔ یہ علاج بدہضمی، شکم، قبض اور مثانے کے امراض میں مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر اور جگر کے امراض:

اگر ہم روزانہ صبح شام کسی کھلی کھڑکی کے سامنے کھڑے ہو کر دس لمبے لمبے سانس لیں اور پھیپھڑوں کو تازہ ہوا سے بھریں اس کے ساتھ ساتھ جگر کے اوپر یعنی جسم کے دائیں طرف ہتھیلیوں سے نچلی پسلیوں پر ہلکا سا دباؤ ڈالیں تو اس عمل سے جگر میں رکا ہوا خون پریشر سے بھرے ہوئے اسفنج سے نکل کر جسم کے ضروری حصوں میں پہنچ جاتا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اس عمل سے بیمار یعنی بڑھا ہوا جگر چند ہی دنوں میں کافی حد تک ٹھیک ہو جاتا ہے نہ صرف خون کا دوران صحیح ہو جاتا ہے بلکہ سانس لینے کا عمل کافی حد تک ٹھیک ہو جاتا ہے اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر جو بہت سی دوائیوں کے استعمال کے باوجود کم نہیں ہوتا وہ بھی کافی کم ہو جاتا ہے۔

ایکوپریشر علاج:

ایکوپریشر ایک خاص طبعی علاج ہے جو ایکوپنکچر ہی کی ایک قسم ہے۔ اس علاج میں ایکوپنکچر پوائنٹ پر سوئی لگانے کی بجائے انگلیوں یا ناخنوں سے دباؤ کے ذریعے متحرک کیا جاتا ہے۔ یہ بہت ہی کارآمد علاج ہے جسے روزمرہ علاج کے علاوہ ایمرجنسی میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ایکوپنکچر سوئیوں سے خوفزدہ مریض یا خصوصاً بچوں کے لیے یہ ایک مثالی علاج ہے۔ ماچس کی تیلی کی شکل کے دھات کے بنے ہوئے پوائنٹر (Pointer) یا پروب (Probe) بھی دباؤ کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

ایکوپریشر طریقہ علاج میں کسی معالج کی ضرورت بھی نہیں رہتی کیونکہ ہر شخص خود اپنا علاج کر سکتا ہے بلکہ بیماریوں سے بچاؤ بھی کر سکتا ہے۔

قدیم چینی نظریے کے مطابق انسانی جسم میں قوت حیات کا توازن صحت مندی کی علامت ہے اس میں کمی بیشی یا رکاوٹ بیماری کا سبب بنتی ہے۔ جسم کے مختلف

حصوں پر دباؤ ڈال کر رکاوٹ دور کر کے قوت حیات کے توازن اور خون کے بہاؤ کو بحال کرنے سے بیماری دور ہو جاتی ہے۔

یہ طریقہ علاج نہ صرف چین بلکہ جاپان، بھارت اور دیگر ممالک میں بھی رائج ہے۔ ایکوپریشر علاج کے بھارتی ماہر ڈاکٹر دیوندرا وہرہ کے مطابق اگر انسان پوری پابندی سے ایکوپریشر علاج کراتا رہے تو عارضہ قلب، فالج، سرطان، آنکھوں میں کالا پانی سمیت تمام چھوٹی بڑی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے اور اگر اس تھراپی کو ہم اپنی زندگی کے معمولات کا حصہ بنالیں تو ساٹھ فیصد بیماریاں ختم ہو سکتی ہے۔

پوائنٹس پر دباؤ ڈالنے کے طریقے

ا۔ انگلیوں سے دباؤ:

دباؤ کے ذریعے علاج کے لیے انگلیوں کو درج ذیل طریقوں سے استعمال کر سکتے ہیں۔

ا۔ درمیانی انگلی کا دباؤ: ہتھیلی کی ہڈیوں اور انگلیوں کے درمیان کے جوڑ (Metrcarpophalangal) پر انگلیوں کو موڑیں اور شہادت کی انگلی کو درمیانی انگلی کے نچلے پور سے ملائیں اور باقی دونوں انگلیاں (چھوٹی اور انگوٹھے والی) سختی سے بند کرلیں۔ درمیانی انگلی سے دباؤ کا یہ طریقہ تیز دباؤ کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

۲۔ درمیانی اور شہادت کی انگلیوں کو آپس میں ملا کر تھوڑا سا موڑ لیں، اور پھر انگوٹھے کو شہادت کی انگلی کے نچلے پور سے ملائیں۔ باقی دونوں انگلیاں (چھوٹی اور انگوٹھے والی) کو سختی سے درمیانی انگلی سے ملائیں۔ یہ طریقہ عام

طور پر ہلکے یا درمیانے درجے کے دباؤ کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

۳۔ تمام انگلیوں کے کناروں کو آپس میں ملالیں اور ہلکا سا موڑ یں علاج کے دوران معالج بازو کی طاقت کے ذریعے انگلیوں کو طاقت فراہم کرتا ہے اور پھر انگلیوں کی لچک اور طاقت سے جسم پر ۶۰ سے ۹۰ درجے کے زاویے سے دباؤ پڑنے چاہئیں۔ ایکوپنکچر پوائنٹس یا تحریکی لکیروں پر دباؤ کے لیے انگلیوں کی ٹپس (Tips) استعمال کی جاتی ہیں اس دوران معالج کی کلائی مکمل لچکدار ہونی چاہئیں۔ دباؤ عام طور پر ایک سیکنڈ میں دو یا تین بار دیا جاتا ہے۔ کبھی کبھی چار سے چھ بار بھی ضروری ہوسکتا ہے۔ انگلیوں کو خاطر خواہ طاقت کے ذریعے استعمال کرنا چاہیے۔ تاکہ جسم کی گہرائی تک دباؤ جاسکے۔ اگر صرف طاقت ہولیکن لچک نہ ہوتو جسم پر چوٹ جیسا نقصان ہوسکتا ہے۔ اور اگر صرف لچک ہو قوت نہ ہوتو مطلوبہ نتائج نہیں مل سکتے۔

عام طور پر دباؤ کی قوت تین قسم کی ہوتی ہے:

الف۔ ہلکی قوت:

ہلکی قوت سے دباؤ کے لیے کلائی کی قوت کافی ہے، جب کہ کہنی اور کندھے اس قوت میں مددگار ہوتے ہیں۔ کلائی پر لچک زیادہ ہونی چاہیے جب کہ طاقت کم استعمال کی جائے۔ ہلکی قوت کا استعمال بچوں، بوڑھوں اور خواتین کے لیے موزوں ہے۔

ب۔ درمیانی قوت:

کہنی کے جوڑ کی حرکت اور نچلے بازو کی طاقت سے درمیانے درجے کا دباؤ ڈال سکتے ہیں۔ کہنی پر بازو کو ذرا موڑ کر رکھیں، کندھے کی حرکت اس قوت میں مددگار

ہوتی ہے۔

درمیانے درجے کی قوت سے قوتِ حیات خصوصاً دفاعی توانائی اور ین یانگ کے توازن کو برقرار یا بحال کیا جاسکتا ہے۔اس طریقے سے اچھے نتائج حاصل ہوتے ہیں اور عضلات کی گہرائی تک علاج کے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔جسم میں قوتِ حیات کی کمی ہو یا زیادتی دونوں صورتوں میں درمیانے درجے کی قوت سے علاج مؤثر ہے۔

ج۔جاندار قوت:

اس کے لیے کندھے کے جوڑ پر حرکت سے بالائی بازو کی قوت درکار ہوتی ہے۔ کلائی کو موڑ کر رکھیں جب کہ کہنی کی حرکت مددگار ہوتی ہے۔اس قوت کا استعمال نوجوانوں، مضبوط جسمانی بناوٹ اور توانائی کی زیادتی کے لیے موزوں ہے۔

۲۔انگوٹھے سے دباؤ:

انگوٹھے سے دباؤ کے ذریعے علاج میں انگوٹھا دو طرح استعمال ہوتا ہے۔

۱۔ انگوٹھے کو مکمل طور پر سیدھا (Full Extended) رکھیں اور پوائنٹ کو تقریباً ۴۵ سے ۹۰ درجے کے زاویے سے دبائیں۔انگلیوں کو دباؤ کے مقام کے مخالف رکھیں۔

۲۔ انگلیوں کو موڑ کر مٹھی بنالیں جب کہ انگوٹھا بالکل سیدھا رہے۔اس انگوٹھے کو جوڑ کی لکیر سے شہادت کی انگلی سے ملالیں۔

انگوٹھے کے دباؤ سے علاج بہت عام طریقہ ہے جسے عام امراض، پوائنٹس اور تحریکی لکیر پر استعمال کیا جاتا ہے، انگوٹھے سے دبا کر دائیں بائیں یا اوپر نیچے حرکت دے سکتے ہیں۔اسے پریشنگ اسٹرینگ میتھڈ (Pressing Stirring Method) کہتے ہیں۔دباؤ کے دوران انگوٹھے کو گھمایا جاسکتا ہے۔اسے پریشنگ

ٹاؤیسٹنگ میتھڈ (Pressing Twisting Method) کہتے ہیں۔

دونوں طریقوں میں انگوٹھا جلد سے ملا رہے تاکہ جلد پر رگڑ نہ لگے۔ دباؤ جاندار ہونا چاہیے۔

انگوٹھے سے دباؤ کے ذریعے قوتِ حیات کی زیادتی کا علاج کیا جاتا ہے اس سے دوران خون بحال ہوتا ہے، درد دور ہوتا ہے اور عضلات کے کھنچاؤ میں کمی لائی جاتی ہے۔

۳۔ ناخن سے دباؤ:

معالج اپنے ناخن کے ذریعے مریض کی انگلیوں کے ناخن کے سروں کو تیزی سے دبا کر علاج کرتا ہے۔ ہاتھ اور پیر دونوں کی انگلیاں علاج کے لیے استعمال ہوتی ہیں، ناخن کی جڑ کے کنارے کا گوشت دبایا جاتا ہے۔

تمام ایکوپنکچر چینلز ناخن کے سروں سے شروع ہوتے ہیں یا ان پر ختم ہوتے ہیں ان پوائنٹس کو جنگ ویل پوائنٹ کہتے ہیں اور ایمرجنسی علاج میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ بیرونی موسمیاتی عوامل کے سبب ہونے والے امراض میں بے حد مؤثر ہیں۔ مثلاً تیز بخار، شدید درد، سر درد، فالج، شدید الٹیاں، بے ہوشی غشی وغیرہ۔

علاج کے دوران معالج، مریض کا ہاتھ کلائی سے پکڑ لے اور اپنے ہاتھ کے انگوٹھے یا شہادت کی انگلی کے ناخن سے دبائے، اسی طرح پیر کی انگلیوں کے ناخن کی جڑوں کو دبانے کے لیے پیر کو ٹخنے سے پکڑ کر رکھیں۔

۴۔ تھپکنا:

معالج اپنے ہاتھ کی تمام انگلیوں اور انگوٹھے کو آپس میں ملا کر تھوڑا سا موڑ لیتا ہے اور پھر علاج کے مقام کو اس طرح تھپکتا ہے کہ انگلیون کے سرے اور ہتھیلی کے ابھار جسم

کو لگیں۔ یہ درمیانی درجے کی تحریک ہے جو جسم کے کسی بھی حصے پر کی جا سکتی ہے۔ معالج اپنی کلائی کی حرکت استعمال کرتا ہے۔

تھپکنے سے قوت حیات اور خون کا دوران بہتر ہو جاتا ہے، چینل میں موجود رکاوٹ دور ہوتی ہے اور معدہ، تلی اور گردے کے افعال بحال ہوتے ہیں۔ اسے توانائی کی کمی یا زیادتی دونوں امراض میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سے دبلے پن کا بھی علاج کیا جا سکتا ہے۔

۵۔ٹھونکنا:

ہاتھ کی تمام انگلیوں کے سروں کو انگوٹھے کے سرے کے ساتھ آپس میں ملا کر موڑ لیں اور علاج کے مقام پر ٹھونکنے کے انداز میں بار بار ماریں۔

۶۔دبانا اور جنبش دینا:

علاج کے مقام کو پانچوں انگلیوں کے سروں سے دبا کر انہیں اوپر نیچے، دائیں بائیں حرکت دیں، بیک وقت دونوں ہاتھوں سے علاج کیا جاتا ہے۔

۷۔دبانا اور کھینچنا:

اس طریقے میں ہاتھ یا پیر کی انگلیوں کے جوڑوں کو دبا کر کھینچا جاتا ہے۔ یہ طریقہ جوڑوں کی سوجن دور کرنے اور انگلیوں کے افعال کو بحال کرنے کے لیے مفید ہے۔

۸۔عضلے کو پکڑنا اور چھوڑنا:

معالج متاثرہ عضلے اور ٹشوز کو اپنی انگلیوں اور انگوٹھے سے پکڑ کر اپنی گرفت میں

جکڑتا ہے اور پھر چھوڑ دیتا ہے عام طور پر ایسے حصے جہاں عضلہ اور ٹینڈن واضح ہو اور اس میں سے نرو گزر رہی ہو اس پر یہ طریقہ اختیار کیا جاتا ہے۔

مثلاً بازو کے بائی سپس عضلے کو پکڑنا ہو تو ایک جانب چاروں انگلیاں اور دوسری جانب انگوٹھا استعمال کریں۔ پیٹ کے مسل ریکٹس ایبڈومینس کے لیے مریض گہرا سانس لے۔ اس دوران دائیں مسل کے بیرونی کنارے کے دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں اور بائیں مسل کے بیرونی کناروں کو باقی انگلیوں سے پکڑ کر اوپر کھینچیں اور پھر اسے تیزی سے چھوڑ دیں۔ دوسرا گہرا سانس لینے پر دوبارہ ایسا کریں۔ اس طرح دو یا تین بار کریں۔ پہلی مرتبہ اس مسل کے اوپری حصے پر یہ طریقہ استعمال کریں اس کے بعد اس سے نیچے اور آخر میں سب سے نچلے حصے پر یہ طریقہ چینل کی رکاوٹ دور کرنے اور قوت حیات اور خون کے دوران کو بحال کرنے میں مؤثر ہے۔

۹۔ضرب لگانا (گھونسا مارنا):

ہاتھ کو گھونسا بنا کر ہتھیلی کی چھوٹی انگلی والا حصہ جسم پر ماریں۔ اس کے اثرات گہرائی تک ہوتے ہیں اور جلد پر سرخی، ورم اور دکھن ہو سکتی ہے۔ عام طور پر عضلات کے امراض میں فائدہ مند ہے۔

۱۰۔جوڑ اور ہڈی بٹھانا:

۱۔گھٹنے کے لیے: مریض کو کمر کے بل لٹا کر معالج اپنے دونوں ہاتھ ایک دوسرے پر رکھ کر ان سے مریض کے گھٹنے کو نیچے کی طرف دبائے۔ اس طریقے کو عام طور پر پولیو، فالج، یا دماغی معذوری کے سبب گھٹنے پر کھنچاؤ، سکڑاؤ یا ٹیڑھے پن میں استعمال کیا جاتا ہے۔

۲۔پیر کے لیے: پیر کے علاج کے لیے درج ذیل طریقے استعمال ہوتے

ہیں۔

۱۔ مریض کمر کے بل لیٹ جائے اور متاثرہ ٹانگ کے گھٹنے اور ٹخنے کو موڑ لے معالج اپنے ایک ہاتھ سے ٹخنے کو سامنے سے پکڑ کر دوسرے ہاتھ سے گھٹنے پر دباؤ ڈالے۔اس دباؤ میں معالج اپنے سینے سے بھی گھٹنے پر دباؤ ڈالے۔

۲۔ مریض کمر کے بل لیٹ کر گھٹنے کو ذرا موڑ لے اور معالج ایک ہاتھ سے پیر کے تلوے اور پنجے کو پکڑ کر اوپر کی طرف دباؤ ڈالے جب کہ دوسرے ہاتھ سے اوپر کے گھٹنے کو نیچے کی طرف دبائے۔ یہ طریقہ پولیو، فالج، دماغی معذوری، پیدائشی طور پر ٹخنے پر ڈھیلا پن یا پیر کے اندر کی جانب مڑا ہوا ہونے میں استعمال ہوتا ہے۔

۳۔ مریض پیٹ کے بل الٹا لیٹ جائے اور اپنی متاثرہ ٹانگ کے گھٹنے کو ۹۰ درجے کے زاویے پر موڑ لے، معالج مریض کے پیر کی طرف کھڑا ہو کر ایک ہاتھ سے تلوے کے اگلے حصے کو مضبوطی سے پکڑ لے اور دوسرے ہاتھ سے ٹخنے سے اوپر کے حصے کو پکڑ کر تلوے پر مضبوطی سے دباؤ ڈالے۔

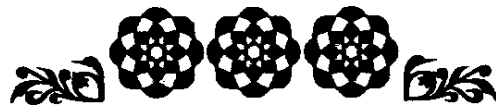
۴۔ مریض بیٹھ جائے یا کمر کے بل لیٹ کر اپنے پیر کے تلوے کو فرش یا بستر پر لگا کر رکھے۔معالج اپنے ہاتھ سے تلوے کے اگلے حصے کو اس طرح پکڑے کہ انگلیاں تلوے پر ہوں اور انگوٹھا پیر کے اوپر، معالج اپنے دوسرے ہاتھ سے ٹخنے کے جوڑ کے قریب رکھ کر اس سے دباؤ ڈالے یہ طریقہ ٹخنے کے امراض میں استعمال ہوتا ہے۔ گھٹنے اور ٹخنے کے علاج میں پلاسٹر آف پیرس کا پلاستر بھی چڑھا سکتے ہیں۔

۳۔کولہے کے لیے:

۱۔ مریض پیٹ کے بل لیٹ جائے اور معالج مریض کی دونوں ٹانگوں کو ٹخنے کے قریب اپنے ایک ہاتھ سے پکڑ لے جب کہ دوسرا ہاتھ کولہوں پر رکھ کر

انہیں نیچے دبائے۔

۲۔ مریض کمر کے بل لیٹ جائے اس طرح کہ ٹانگیں گھٹنوں اور کولہوں پر باہر کی طرف مڑی ہوئی ہوں۔ معالج مریض کے پیروں کی جانب کھڑے ہو کر دونوں گھٹنوں پر اپنے ہاتھ رکھے اور اس سے دباؤ ڈالے، دباؤ اوپر اور باہر کی جانب ہو۔ یہ طریقہ پولیو اور دماغی معذوری کے ان مریضوں میں استعمال ہوتا ہے جن کے کولہوں اور ران کے گوشت میں اندر کی جانب کھنچاؤ یا سکڑاؤ پیدا ہو چکا ہوتا ہے۔

موضوع:۹۷

رات کا کھانا اور جدید سائنسی تحقیقات

رات کا کھانا کھانا سنت نبوی:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے پہلے ہی فرما دیا تھا:

تعشوا فان ترک العشاء مهرمه

''رات کا کھانا کھایا کرو کیونکہ رات کا کھانا چھوڑ دینے سے بڑھاپا آجاتا ہے۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم رات کو بھوکے سونے سے منع فرماتے۔ (زاد المعاد)

حضرت جابر بن عبداللہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''رات کے کھانے کو ہرگز نہ چھوڑنا، خواہ مٹھی بھر کھجوریں ہی کھالی جائیں۔ کیوں کہ رات کے کھانے کو ترک کرنا بڑھاپے اور کمزوری کو طاری کرتا ہے۔'' (ابن ماجہ)

رات کا کھانا کھانا سنت نبوی ہے، حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے رات کا کھانا کھائے بغیر سونے سے منع فرمایا۔ حکم دیا کہ کچھ نہ کچھ کھا کر ہی سو جایا کرو حتیٰ کہ ایک کھجور بھی کافی ہے۔ اس ضمن میں ڈاکٹر کیا کہتے ہیں ملاحظہ فرمائیں:

رات کے کھانے پر ڈاکٹری ریسرچ:

غذا کے ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ رات کا کھانا بھی بہت ضروری ہے۔ رات کو فاقہ

کرنے کے یہ معنی ہیں کہ صبح اٹھارہ گھنٹے کے بعد غذا پیٹ میں گئی۔ اس طرح صحت کا بگڑ جانا یقینی بات ہے، چنانچہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے پہلے ہی فرما دیا ہے کہ رات کا کھانا کھایا کرو کیونکہ رات کا کھانا چھوڑ دینے سے بڑھاپا آ جاتا ہے۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ:

> ''خالی معدہ سونا بھی صحت کے لیے مضر ہے کیونکہ نیند کی حالت میں بھی ہمارے دل اور دماغ کا ایک حصہ کام کرتا رہتا ہے جس کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو لوگ رات کو زیادہ دیر سے سونے کے عادی ہیں ان کو اکثر بے خوابی کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔''

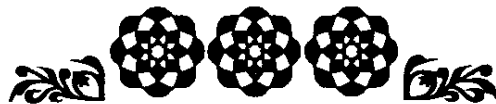
رات کا کھانا نہ کھانا:

رات کا کھانا ضرور کھانا چاہیے۔ یہ ضروری نہیں کہ رات خوب ٹھونس کر کھایا جائے۔ دو چار کھجوریں، چھوہارے، ایک آدھ توس یا ایک گلاس دودھ اور ایک دو کیلے کھائے جا سکتے ہیں۔ معدہ خالی رہنے کی صورت میں ہاضم رطوبات اس میں جمع ہوتی رہتی ہیں جس سے معدے کو نقصان پہنچتا ہے اور نیند کے دوران غذا کے نہ ملنے سے جسم اپنی مرمت اور بحالی بھی ٹھیک طور پر نہیں کر سکتا۔

کھانے کے اوقات مقرر نہ کرنا:

کھانا اس وقت کھانا چاہیے جس وقت بھوک لگے۔ ہر وقت منہ مارتے رہنا معدہ کے لیے نقصان دہ ہے کھانا کھانے کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں بے وقت کھانا یا بار بار کھانا معدہ سے اوور ٹائم لینا ہے معدہ کو تندرست رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ اگر پہلی غذا ہضم نہ ہوئی ہو اوپر سے بار بار کھایا جائے تو عمل ہضم بہت جلد خراب ہو جائے گا اس کی مثال یوں ہی ہے کہ مکئی کے دانے بھونتے وقت آدھ بھنے دانوں

میں اور دانے بھوننے کے لیے ڈال دیئے جائیں اس کے نتیجہ میں کچھ دانے کچے رہیں گے اور کچھ بھونے جائیں گے یہی حال معدہ کا ہے۔

موضوع:۹۸

کھانے کے وقت باتیں کرنے کی ممانعت

اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلامی تعلیمات کے مطابق کھاتے وقت زیادہ باتیں نہیں کرنی چاہئیں اور جو بھی نعمت کھائیں اس پر اللہ کی بڑائی دل میں آنی چاہیے کہ کیسی بہترین نعمت اللہ نے پیدا کی اور کھاتے دل ودماغ تفکرات سے آزاد ہوں اور جھگڑالو اور ناگوار باتوں سے کھاتے وقت پرہیز کرنا چاہیے۔

اس ضمن میں جدید سائنسی تحقیقات کیا کہتی ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

کھانے سے پہلے اپنے ذہن کو پریشانیوں سے دور کرنا:

کھانے سے قبل اپنے ذہن کو تفکرات سے بالکل دور کرلیں اور کسی قسم کی پریشانی کو اپنے دماغ کے قریب نہ آنے دیں۔ پرسکون ہوکر آرام آرام سے کھانا کھائیں۔ اس کے برعکس کرنے پر ہاضمہ خراب ہوتا ہے اور معدہ کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ سر درد کی شکایت بھی ہوا کرتی ہے۔ پرسکون ہونے کے لیے ایک مسلمان کے پاس سب سے اچھا طریقہ ہر کھانے کا آغاز ''بسم اللہ الرحمٰن الرحیم'' سے کرنا ہے۔ یقین کیجیے اس طرح سے آپ اپنے آپ کو بالکل تروتازہ محسوس کریں گے۔

کھانے کا وقت ایک خوشی کا وقت ہونا چاہیے:

ڈاکٹر ایچ سی فیکل کہتے ہیں:

جس وقت ہم کھانا کھاتے ہیں ہمارے کھانے پر ہماری غیر منقسم توجہ ہونی چاہیے۔ ہاضمہ سے بڑھ کر ہمارے جسم کا کوئی کام بھی ہماری دماغی اور جوش میں آنے والی حالت کے لیے زیادہ باحس نہیں ہے۔ دستر خوان ایسی جگہ نہیں ہے کہ اس وقت ہم کاروباری یا خانگی مشکلات پر بحث و تمحیص کریں یا ہم اپنے دماغ کو لکھنے پڑھنے کے معاملات یا ریڈیو کے خیالات میں مشغول کرنے کی کوشش کریں۔ بہتر ہے کہ اس وقت جب ہم جذبہ و جوش سے بھرے ہوں، یا بہت تھکے ہوئے ہوں کھانا بالکل نہ کھائیں۔ کیونکہ ہاضمہ اس دباؤ کے مساوی نہیں ہے۔ جو اس پر ڈالا جاتا ہے۔ کھانے کا وقت ایک خوشی و شادمانی کا وقت ہونا چاہیے۔ جب کہ دماغ بالکل آرام کی حالت میں ہو۔ ہمدردانہ ماحول، دستر خوان کے اچھے ساز و سامان اور عام آب و ہوا جس میں کھانا کھایا جاتا ہے اچھے ہاضمہ کے لیے بہت مدد دیتے ہیں۔

ڈاکٹر کین کی تحقیق:

ڈاکٹر کین ایکسرے کے ماہر ہیں۔ انہوں نے ایکسرے کی کرنوں والا شیشہ پیٹ پر لگا کر معدہ، جگر اور انتڑیوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا ہے۔ ان کا مشاہدہ ہے کہ غم اور غصہ کی حالت میں ہاضمہ کے تمام اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ (کھانے کو پہنچانے والے اعضاء) گھنٹوں تک بے حس رہتے ہیں۔ یہ تو آج کل کا مشاہدہ ہے۔ آیوروید کے شاستروں میں ہزاروں برس پہلے کا لکھا ہم نے پڑھا ہے کہ ''کھانا کھاتے وقت خوش و خرم رہنا چاہیے۔ کھانا کھاتے کھاتے اگر کوئی رنجیدہ خبر سنو تو کھانے سے فوراً ہاتھ کھینچ لو۔ رنج و غم کی حالت میں کھایا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے۔ پس کھانا کھاتے ہوئے دنیاوی دھندوں سے دل و دماغ کو آزاد رکھنا چاہیے لیکن کتنے ہی ہیں جو اس معاملہ میں بھول کرتے ہیں اور اس بھول کا خمیارہ اٹھاتے ہیں۔ جو مرد کھانا کھاتے وقت ماتھے پر تیوری چڑھائے رہتے ہیں اور اکثر غصہ کا شکار ہو جاتے ہیں ان

کو خاص طور پر یہ نصیحت دی جاتی ہے۔

ہندوستان کے مشہور تحقیق نگار مہاشہ مست رام کی تحقیق:

ہندوستان کے مشہور تحقیق نگار مہاشہ مست رام جی اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ:

''کھانا ہمیشہ مسرور ہو کر کھانا چاہیے۔ کھاتے وقت منہ سے کوئی ایسی بات نہ نکالنی چاہیے جس کے اثر سے اپنے یا حاضرین کے دل میں کوئی رنج یا غصہ پیدا ہوا ایسا کرنے سے معدہ کی قوت ہاضمہ بہت کمزور ہو جاتی ہے۔''

طبّی نگاہ سے کھانے کے دوران بات کرنا:

روٹی کھانے میں نہ بولنے کا حکم بھی طبّی نگاہ سے ہی ہے، بولنے سے آلۂ صوت یعنی حنجرہ کو کام کرنا پڑتا ہے، جس سے ہوا کی نالی کھل جاتی ہے۔ اگر نوالہ منہ میں ہو اور جسم کو ضرورت ہو خوراک کی نالی کھولنے کی تو ڈھکنا ایک ہونے کے باعث بڑی الجھن پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ عموماً ہو جاتا ہے کہ ہوا کی نالی میں خوراک کا نوالہ چلا جاتا ہے جس سے انسان کی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔

اگر یہی اجزاء پھیپھڑوں میں داخل ہو جائیں تو کئی طرح کی پیچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔

دیکھا آپ نے اتنی چھوٹی چھوٹی باتوں کو بھی اسلام نے نظر انداز نہیں کیا اور اس کی اتنی اہمیت بنا دی ہے۔ ہمیں صرف تحقیق کرنی چاہیے انشاء اللہ ایک وقت آئے گا کہ اسلام کے ہر ایک چھوٹے سے چھوٹے حکم میں بھی مادی، طبّی اور کئی دوسری طرح کے فوائد چھپے ہوئے عیاں ہو جائیں گے۔

غصہ اور رنج وگھبراہٹ میں کھانا کھانا صحت کے لیے نقصان دہ ہے:

کھانا نہایت سکون واطمینان کے ساتھ خوب چبا چبا کر کھائیے۔ غم، غصہ، رنج اور گھبراہٹ کی حالت مین کھانے سے پرہیز کیجیے۔ خوشی اور ذہنی سکون کی حالت میں اطمینان کے ساتھ جو کھانا کھایا جاتا ہے وہ جسم کو قوت پہنچاتا ہے اور غم وغصہ، رنج و گھبراہٹ میں جو کھانا معدہ میں پہنچتا ہے اس کا برا اثر ہوتا ہے اور تقویت میں خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوتا۔ دستر خوان پر بالکل خاموش بھی مت بیٹھئے اور زیادہ گفتگو سے پرہیز کیجیے۔ گویا بالک افسردہ اور غمزدہ بھی نہ رہیے اور زیادہ خوش طبعی کا بھی مظاہرہ نہ کیجیے کہ قہقہے بلند ہو جائیں۔ کھانے کے دوران قہقہہ لگانا بعض اوقات جان کے لیے خطرہ اور باعث تکلیف بن جاتا ہے۔

دستر خوان پر اعتدال کے ساتھ، خوشی اور نشاط کے ساتھ کھانا کھائیے اور دوران طعام بھی خدا کی نعمتوں کا شکر ادا کرتے رہیے۔

موضوع:۹۹

کھجور کھانا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ خوراک میں ستو شامل تھے۔ کھجور اور دودھ بھی شامل تھے۔ کھجور کا ذکر قرآن مجید میں کئی جگہ آیا ہے۔

''اور ہم نے تمہارے لیے وہاں کھجوروں اور انگوروں کے باغ لگائے۔'' (سورۂ یٰسین)

قرآن پاک میں کھجور کا ذکر:

قرآن پاک میں کھجور کا ذکر بیس دفعہ آیا ہے۔ اس سے اس کی افادیت اور اہمیت کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اس کا ذکر جس سورۃ اور جس آیت میں آیا ہے ان کے نام اور آیات نمبر یہ ہیں:

۱۔ سورۃ البقرہ آیت ۲۶۶
۲۔ سورۃ الانعام آیت ۱۴۲
۳۔ سورۃ الانعام آیت ۲۶۶
۴۔ سورۃ الرعد آیت ۴
۵۔ سورۃ النمل آیت ۱۰، ۱۱، ۶۷
۶۔ سورۃ نبی اسرائیل آیت ۹۰، ۹۱
۷۔ سورۃ الکہف آیت ۳۲
۸۔ سورۃ مریم آیت ۲۴، ۲۵
۹۔ سورۃ طٰہٰ آیت ۷۱
۱۰۔ سورۃ الشعرا آیت ۱۴۸
۱۱۔ سورۃ یٰسین آیت ۳۳، ۳۵
۱۲۔ سورۃ ق آیت ۱۰
۱۳۔ سورۃ القمر آیت ۱۱۰
۱۶۔ سورۃ الرحمٰن ۱۰، ۱۱، ۶۸ اور ۶۹

۱۷۔سورۃ الحاقہ آیت ۶، ۷ ۱۸۔سورۃ عبس آیت ۲۴، ۳۲

اس کے علاوہ آسمانی کتاب زبور اور انجیل میں بھی ۴۸ بار کھجور کا ذکر ملتا ہے۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے کھجور کو مسلمان درخت سے تشبیہ دی۔اس میں بے شمار فوائد ہیں۔مسند احمد میں ہے کہ:

''نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے ایک دل کے مریض کا علاج فرمایا اور سات عجوہ کھجوریں روزانہ کھلائیں۔''

حدیث شریف میں درج ہے کہ:

''کھجور کھانے سے قولنج نہیں ہوتا۔ یہ توسیع دل کی بھی دوا ہے الغرض یہ ایک مکمل خوراک ہے۔''

حضرت عبداللہ بن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ:

''میں نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو دیکھا کہ آپ تازہ کھجوریں اور ککڑی ایک ساتھ تناول فرماتے تھے۔''

کھجور اور ککڑی کا استعمال صرف ایک اتفاق نہ تھا بلکہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنے اس عمل سے کھجور کی گرم تاثیر اور ککڑی کی سرد تاثیر کو معتدل کرنے کا طریقہ سکھایا۔اس مقصد کے لیے آپ کا دوسرا طرز عمل یہ تھا کہ آپ تربوز تازہ کھجور کے ساتھ کھاتے تھے اور فرماتے:

''تربوز گرمی کو ختم کرتا ہے اور کھجور سردی کو دور کرتی ہے۔''

بر سلمیٰ کی بیٹی عطیہ اور بیٹے عبداللہ نے بیان کیا کہ ہم نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں مکھن اور تازہ کھجوریں پیش کیں کیوں کہ آپ مکھن اور کھجور کو پسند فرماتے تھے۔کھجور مکھن کے ساتھ بہت لذیذ بھی ہو جاتی ہے۔

حضرت اسماء بنت ابوبکر رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ جب ان کے ہاں عبداللہ بن زبیر رضی اللہ تعالیٰ عنہ پیدا ہوئے تو آپ انہیں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم

کے پاس لے گئیں اور ان کی گود میں ڈال دیا تو آپ نے کھجور منگوا کر اپنے منہ میں چبائی اور پھر اپنا لعاب اور کھجور بچے کے منہ میں ڈال کر تالو سے لگایا اور بچے کے لیے برکت کی دعا کی۔ یہ پہلا بچہ تھا جو مسلمان پیدا ہوا۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ کھجور نوزائیدہ بچے کے لیے بہترین گھٹی ہے۔

ایک اور روایت میں ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس نے صبح سات کھجوریں کھائیں وہ شام تک اور جس نے شام کو کھائیں وہ صبح تک محفوظ رہے گا۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''جس گھر میں کھجور ہو اس گھر والے کبھی بھوکے نہ رہیں گے۔''

اور فرمایا کہ:

''جسے کھجور میسر ہو وہ اس سے روزہ افطار کرے۔''

روزہ میں دن بھر کے فاقے سے توانائی میں کمی آجاتی ہے اس لیے افطاری ایسی ہو جو کہ زود ہضم ہو اور جلد طاقت دے کھجور ایسی ہی چیز ہے جو جلد توانائی بحال کرتی ہے کھجور میں کاربوہائیڈریٹ بہت زیادہ مقدار میں موجود ہے اس لیے یہ جگر کے لیے مفید ہے، حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''نہار منہ کھجوریں کھایا کرو اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔''

کھجور میں سب سے اعلیٰ کھجور:

حضرت ارفع بن عمر المزنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''عجوہ کھجور اور بیت المقدس کی مسجد کا گنبد دونوں جنت سے آئے ہیں۔''

عجوہ کھجور کے بارے میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

''یہ جنت سے ہے اور اس میں زہر سے شفا ہے جو شخص روزانہ صبح کو سات عدد عجوہ کھجوریں کھائے گا وہ زہر اور جادو سے محفوظ رہے گا۔''

ایک جگہ آپ فرماتے ہیں کہ:

''عجوہ جنت سے ہے اور اس میں بیماریوں سے شفا ہے۔''

اب کھجور پر چند سائنسی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

کھجور اور جدید سائنسی تحقیق:

کھجور پر ہونے والی جدید سائنسی تحقیقات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ اس میں پائے جانے والے معدنی نمکیات، قلب کی حرکات کو منظم رکھتے ہیں، دل کے سکڑنے اور پھیلنے میں کیلشیم کا بڑا دخل ہے۔ اگر روزانہ پانچ یا سات عدد کھجوریں کھائی جائیں تو دن بھر کے لیے ہمارے جسم کی کیلشیم کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کھجور کے استعمال سے ایک اہم فائدہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں کولیسٹرول LDL کی سطح نہیں بڑھتی۔ کولیسٹرول LDL کی سطح اگر جسم کے خون میں بڑھ جائے تو ہارٹ اٹیک کا باعث بن سکتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے بھی کھجور بہت موزوں ہے کیوں کہ اس میں موجود لحمیات، وٹامنز اور منرلز دماغ و اعصاب کو تقویت بخشتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھجور میں پوٹاشیم، میگنیشیم، آئیوڈین اور گندھک جیسے اہم عناصر بھی موجود ہوتے ہیں۔ جدید سائنسی ریسرچ سے یہ بات منکشف ہوتی ہے کہ گندھک جراثیم کو ہلاک کرنے کے ساتھ ساتھ زخموں کو بھرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ سات کھجوریں پانچ سو گرام دودھ اور حسب ذائقہ چینی لیں۔ کھجوروں کو دھو کر دودھ میں ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر اس وقت تک ابالیں کہ گھٹ کر نصف رہ جائے پھر چینی ملا کر

گٹھلیاں الگ کر دیں۔ یہ خوش ذائقہ اور طاقتور مشروب کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوگئی ہے کہ کھجور میں زہر کو بے ضرر بنانے کی خاصیت موجود ہے۔ وہ زہر کو ایسی کیمیائی شکل دے دیتی ہے جو جسم کے لیے نقصان دہ نہیں ہوتی، ساتھ ہی یہ جسم میں ایسا ماحول بھی پیدا کرتی ہے جس سے زہر کے خلاف جسم کی قوت مدافعت بڑھ جائے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے کھجور، ککڑی یا کھیرے کے ساتھ نوش فرماتے دیکھا ہے۔ گرم موسم میں کھجور کا اس طرح استعمال یقیناً مفید ہے، کیونکہ کھجور کا مزاج قدرے گرم ہے۔ جب کہ ککڑی یا کھیرا سرد ہے، اس لیے ککڑی، کھجور کی حدت کو معتدل کر دیتی ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری نیز پیشاب کی سوزش میں مبتلا مریض اس ترکیب کے ذریعہ زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ روایات بھی ملتی ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھجور اور خربوزہ ایک ساتھ تناول فرمایا۔ آپ کو غذاؤں میں حسیس بہت پسند تھا۔ حسیس، کھجور، مکھن اور دہی کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ یہ جسمانی طاقت کے لیے مفید ہے۔

امراض قلب میں بھی کھجور بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ روایت میں ہے کہ ایک صحابی کے سینے میں درد اٹھا، حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے عجوہ (کھجور کی ایک خاص قسم) کھجوریں ۱۲ عدد گٹھلیوں سمیت پیس کر پلانے کی ہدایت فرمائی۔ اس طرح ان صحابی کا درد دور ہوگیا۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے کھجور ایک بے نظیر تحفہ ہے۔ چونکہ اس میں موجود لحمیات، حیاتین، اور معدنی نمکیات دماغ اور اعصاب کو طاقت بخشتے ہیں۔ اس کے متواتر استعمال سے نسیان (بھولنے کی بیماری) سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ جن لوگوں کے ہاتھوں اور پیروں میں رعشہ (کپکپاہٹ) ہو۔ وہ بھی کھجور کی مدد سے اس شکایت سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ بشرطیکہ یہ رعشہ بڑھاپے کی وجہ سے نہ ہو۔

۱۰۰ گرام کھجور میں پائے جانے والے غذائی اجزا:

غذائی اجزاء	مقدار	غذائی اجزاء	مقدار
حرارے	۳۱۹ گرام	کیلشیم	۱۵ ملی گرام
لحمیات	۳.۹ گرام	فاسفورس	۳۰ ملی گرام
چکنائی	۰.۸ گرام	لوہا	۱.۳ ملی گرام
نشاستہ دار اجزاء	۳۸.۲ گرام	تھائیامین	۰.۰۷ ملی گرام
ریشہ	۱.۷ گرام	ربوفلیوین	۰.۰۵ ملی گرام
راکھ	۱.۱ گرام	نائیاسین	۰.۶ ملی گرام
وٹامن سی	۶ ملی گرام		

کھجور کھایئے......لمبی عمر پایئے!:

عالمی ادارہ صحت میں وبائی امراض کے ماہر ڈاکٹر عمر سلیمان محمد (ان کا تعلق شمالی سوڈان سے ہے) نے بتایا کہ ان کے علاقہ میں لوگوں کی عمریں بڑی لمبی ہوتی ہیں۔ لوگ سو سال سے زیادہ عمر پاتے ہیں اور آخری دم تک صحت مند اور توانا ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ ان کے خیال میں یہ ہے کہ وہ لوگ غذا میں کھجور کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

کھجور کے جسم انسانی پر اثرات اور جدید تحقیقات

مصلح جگر:

کھجور کو اگر پانی میں بھگو کر چھ گھنٹے بعد صرف پانی ہی پیا جائے تو جگر کی اصلاح

کرتی ہے اور طبیعت سے نشہ آور ادویہ کی گرانی کو دور کرتی ہے۔

دافع قبض:

یہ قبض کو دور کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ پیشاب آور بھی ہے اس کے لیے سب سے بہترین طریقہ سنن کے مطابق روٹی کے ساتھ کھانا ہے۔

کشتہ بادام و کھجور:

مغز بادام دو تولے اور کھجور دو تولے یا پھر جتنی کھجوریں ہوں ان کے اندر سے گٹھلی نکال کر مغز بادام بھر لیں اور استعمال میں لائیں، جس کا کل وزن چار تولے سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے، اس کے بعد ایک کپ نیم گرم دودھ پینا ضروری ہے۔ گردے اور کمر کو طاقت ملے گی۔

نیز باہ کی مضبوطی کے لیے اکسیر ہے۔ کھجور سادہ بھی قوت باہ کو مضبوط کرتی ہے، معجون آردخرما اس کا مشہور مرکب ہے۔

خون کا بینک:

کھجور میں فولاد اور حیاتین کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ اجزاء خون میں بہ آسانی جذب ہو جاتے ہیں۔ اور جسم میں خون کی افزائش کو تحریک دیتے ہیں، چنانچہ اس کے استعمال سے عمرۃ الدم (ہیموگلوبین) کی مقدار اور سرخ خلیات کی تعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔

کھجور پر ۱۹۲۷ء میں کولمبیا کے مقام پر ایک کانفرنس منعقد کی گئی جہاں ماہرین نے یہ بات تسلیم کی کہ ''کھجور واقعتاً خون پیدا کرنے کا بینک ہے'' یہ خون کی کمی کو پورا کرنے میں مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔

کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھتی ہے:

کھجور کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار متوازن رہتی ہے۔ خون کے اندر منجمد ذرات نہیں بننے پاتے کھجور میں موجود معدنی نمکیات جسم میں تیزابی مادوں کو بڑھنے نہیں دیتے ہیں اور ان میں توازن قائم رکھتے ہیں۔ مخصوص ایام، زچگی اور رضاعت کے دوران عموماً خواتین میں قلت خون کی شکایت ہوجاتی ہے۔ اس میں یا دوسرے اسباب کے نتیجے میں پیدا ہونے والے انیمیا میں کھجور کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یہ مرض اسکروی میں فائدہ مند ہے۔ اس کی جلی ہوئی گٹھلیوں کا سفوف بہتا ہوا خون بھی بند کردیتا ہے۔

دل کی دوست:

حرکت قلب کو متوازن رکھنے میں معدنی نمکیات کا بڑا دخل ہے۔ جب خون میں کیلشیم کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے تو حرکت انقباض اور حرکت انبساط فوری طور پر متاثر ہوتی ہیں۔ محققین کی رائے میں کھجور کے سات دانوں (خصوصاً عجوہ) میں بارہ سو ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔ جو ایک شخص کی روزمرہ جسمانی ضرورت پوری کرسکتا ہے۔ کھجور کے استعمال سے دل کی بیماریوں سے بچاؤ ممکن ہے۔ اس میں موجود جز آرسینک وجع القلب کے لیے مفید ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ کھجور (عجوہ) درد دل کے لیے مفید ہے۔ دل کے عوارض کے باعث جو ترہل (Oedema) واقع ہوتا ہے، کھجور کے استعمال سے رفع ہوجاتا ہے۔ اس کا رس مفرح قلب ہے اور ضعف دوران خون میں مفید ہے۔

اعصابی طاقت کا سرچشمہ:

کھجور دماغی واعصابی کام کرنے والوں کے لیے مکمل دوا ہے۔ اس میں موجود

معدنی نمکیات، لحمیات اور حیاتین اعصاب کو تقویت دیتے ہیں۔ چنانچہ اعصابی امراض مثلاً رعشہ، لقوہ، فالج اور شدید امراض کے بعد کی کمزوری اور نقاہت میں کھجور کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یہ مقوی دماغ ہے اور حافظے کو قوی کرتی ہے۔ ازالہ دردسر کے لیے بھی مفید ہے۔

نظام تنفس پر کھجور کے اثرات:

کھجور کے معدنی نمکیات ہوائی نالیوں کی رطوبت کی تراوش کو زیادہ کرتے ہیں، بلغم کے اخراج میں مددگار رہیں۔ کھجور میں موجود گندھک جراثیم کی سرایتوں کے خلاف مؤثر دوا ہے۔ حیاتین الف اور ج پھیپھڑوں کے فعل کو تقویت دیتے ہیں اور متعدی امراض (نمونیا، زکام، انفلوئنزا، کالی کھانسی اور دق وغیرہ) کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کھجور اور ادرک کو پان میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دمہ کے مرض میں تخفیف ہوتی ہے۔

نظام انہضام اور کھجور:

نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ پھل ہونے کی وجہ سے لعاب دہن کی پیدائش میں اضافہ کرتا ہے جو نشاستہ کے اجزاء کو مالٹوز (Maltose) میں تبدیل کرتا ہے۔ کھجور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتی ہے۔ اس کی جڑ کی مسواک سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ جب کہ اس کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ کھجور کے معدنی نمکیات معدے کی تیزابیت کو معتدل (Neutralize) کرتے ہیں۔ چنانچہ بدہضمی، سینے کی جلن اور دیگر عوامل میں جو تیزابیت کی زیادتی کے باعث رونما ہوتے ہیں فائدہ پہنچتا ہے۔ اعصاب معدہ پر مسکن تاثیر کے نتیجے میں قے، درد معدہ اور تناؤ کی شکایات دور ہو جاتی ہے اور ضعف

اشتہاء کو فائدہ ہوتا ہے۔

کھجور کے اجزا اپنے میکانکی فعل سے آنتوں کی بلغمی جھلیوں پر اور غیر اختیاری عضلات پر مسکن تاثر ڈالتے ہیں، چنانچہ آنتوں کی رطوبت کی تراوش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور غیر اختیاری عضلات کے تناؤ میں، جو سوزش یا تشنجی کیفیت کا نتیجہ ہو ڈھیلا پن پیدا ہو جاتا ہے، لہٰذا اس کے استعمال سے پیچش اور اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور درد قولنج کو فائدہ ہوتا ہے۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

''کھجور کھانے والا انسان قولنج کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔''

قدرتی حیاتین کے ذریعہ سے آنتوں میں غذائی اجزاء کے انجذاب کی صلاحیت کو تقویت ملتی ہے چنانچہ کھجور کے استعمال سے مرض سنگرہنی کو فائدہ پہنچتا ہے۔

اس امر میں شبہ نہیں کہ کھجور پیٹ کے کیڑے مارنے میں انتہائی نافع ہے، یہ بات مصدقہ ہے کہ چالس دن سات دانے کھجور استعمال کرنے سے پیٹ کے ہمہ اقسام کیڑے مر جاتے ہیں، حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ:

''علی الصباح کھجور کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔''

نیز کھجور فاسد مادوں کے اخراج میں تیر بہدف ہے۔ اس میں موجود معدنی نمکیات پیشاب کی تراوش کو زیادہ کرتے ہیں اور اعضائے بول کی غشائے مخاطی پر مسکن تاثیر ڈالتے ہیں۔ کھجور مدر بول ہونے کے باعث پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ مرض نقرس، ریگ گردہ مثانہ اور درد گردہ و مثانہ میں اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

زچہ و بچہ کے لیے نعمت:

وضع حمل کے وقت دردزہ کی تکلیف میں زچہ کو پانچ یا سات دانے کھجور کھلانے

سے بچے کی پیدائش میں آسانی ہو جاتی ہے۔ ابونعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم گرامی ہے کہ:

''میرے نزدیک مخصوص ایام کی شدت اور درد کے لیے (درطب) پکی کھجور سے بہتر کوئی چیز نہیں۔''

کھجور اور نظام عظام:

کیلشیم اور فاسفورس کی کمی اور ناقص استحالہ سے ہڈیوں کے امراض یا بچوں میں مرض کساح یا سوکھا پن اور بڑوں میں اوسٹوملیشیا رونما ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔ ہڈیاں پتلی اور دانتوں میں سوراخ ہو جاتے ہیں۔ کھجور ہڈیوں میں خلیے کی نشوونما اور افزائش کو تحریک دیتی ہے، شاید یہی وجہ ہے کہ نخلستانی باشندے قوی ہیکل، مضبوط اور لمبے تڑنگے ہوتے ہیں۔

کھجور اور نظام غدود:

کھجور کی کچھ نامعلوم رطوبتوں کا اثر جسم کے غدہ جار الدرقیہ (Para Thyroid Gland) پر ضرور ہوتا ہے۔ جب یہ غدود کسی وجہ سے ضرورت سے کم مقدار میں اپنی رطوبت خون میں شامل کرتے ہیں تو خون میں کیلشیم کی مقدار کا توازن بگڑ جاتا ہے اور کیلشیم کی قلت واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں کھجور کا استعمال کیلشیم کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ نیز غدود کے افعال کو تقویت دیتا ہے۔ کھجور میں موجود جز آرسینک جو قلیل مقدار میں پایا جاتا ہے، پسینے کے غدود کو تحریک دیتا ہے۔ نوبتی بخاروں میں کھجور کے استعمال کو مفید بتایا گیا ہے۔ یہ پسینے کے ذریعہ سے جسم کے غلیظ مادوں کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

کھجور میں شکر وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ جگر اس کو گلائیکوجن میں تبدیل

کر دیتا ہے جو بوقت ضرورت جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنے کے لیے استعمال میں آتی ہے۔اس کے استعمال سے جگر کو تقویت ملتی ہے اور صفرا سے پیدا ہونے والے عوارض کو فائدہ ہوتا ہے۔یرقان میں اس کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے۔

کھجور دودھ پیدا کرنے والے غدود (Mammary Glands) کو تحریک دیتی ہے،عورتوں میں دودھ کی پیدائش کیلشیم کی مرہون منت ہوتی ہے۔اگر کھجور کے ہمراہ دودھ استعمال کیا جائے تو خواتین میں دودھ کی کمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

ہماری جلد اور کھجور:

کھجور میں موجود پروٹین جلد کو تقویت دیتی ہے۔اس کی رنگت کو صاف کر کے جلد میں لچک پیدا کرتی ہے۔ چنانچہ کھجور کا استعمال جسم کی خوبصورتی اور کشش میں اضافے کا باعث ہوتا ہے۔اس کے بیج کا مرہم جلد کے زخم مندمل کرتا ہے۔سوزش کو رفع کرتا ہے اور بواسیر میں مفید بتایا گیا ہے۔مرض جذام میں اس کی سفارش کی جاتی ہے۔

مجموعی طور پر کھجور کے جسم پر اثرات:

کھجور درحقیقت پھلوں کی ملکہ اور انمول غذا ہے۔اس کے تمام اجزاء جسم کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔سو گرام کھجور سے تقریباً تین سو پچاس حراروں کے توانائی حاصل ہوتی ہے۔تحقیق سے یہ معلوم ہوا ہے کہ کھجور جسم میں حرارت و توانائی پیدا کرنے کے لیے لاجواب ہے اس کے لحمیاتی اجزاء جسم کو سڈول اور توانا بناتے ہیں، چنانچہ اس کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے،اور جسم فربہ ہوتا ہے۔سخت کمزوری و نقاہت میں کھجور میں موجود شکر جسمانی ضرورت کو پورا کرتی ہے اور تقویت پہنچاتی ہے۔کھجور کے معدنی نمکیات جسم کے رقیق مادوں کے دباؤ کو درست رکھنے میں معاون ہوتے ہیں اور

رطوبات کی آمدورفت میں مددگار پائے گئے ہیں۔ حیاتین ''الف'' اور ''ڈ'' قرنیہ کے خشک اور زخمی ہو جانے کے لیے مفید ہے اس سے بصارت کو تقویت پہنچتی ہے۔

کیمیائی ساخت اور فوائد:

کھجور کی کیمیائی ساخت میں کیلشیم اور پوٹاشیم کثیر مقدار میں ہے جو بطور علاج زہر نہایت ہی مفید ہے۔ کیلشیم اپنے میکانی عمل کے ذریعے سے آگزیلک ایسڈ (ترش زہر) کو غیر محلل آگریلیٹس میں تبدیل کرتا ہے اور پوٹاشیم اپنے اثر سے زہر کو بافتوں میں نفوذ پذیر نہیں ہونے دیتا۔ کھجور جگر میں Galactose کی تیاری میں ممدو معاون ثابت ہوتی ہے اور زہریلے اثرات کی مدافعت کا سبب بنتی ہے۔ کھجور الکحل کے سمی اثرات کو بھی زائل کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ کھجور میں موجود پروٹینی اجزاء جسم میں Antibodies پیدا کرنے کے ضامن ہیں جو جسم کو امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

مقدار خوراک:

ہر شے کی زیادتی بری ہے۔ چاہے وہ شے کتنی بھی مفید کیوں نہ ہو۔ خیال رہے کھجور کی ایک وقت میں مقدار خوراک زیادہ سے زیادہ ایک پاؤ ہونی چاہیے۔ اس کے کئی فائدے ہیں لیکن ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا مضر صحت بھی ہو سکتا ہے۔

کھجور اور طبّی تحقیقات:

طب یونانی کی رو سے کھجور گرم ہے۔ مقوی بدن ہے۔ بدن میں خون پیدا کرتی ہے۔ کمر اور گردہ کو طاقت دیتی ہے۔ کھجور بڑوں اور بچوں کے لیے یکساں مفید غذا ہے۔

کھجور کا باقاعدہ استعمال قبض سے نجات دلاتا ہے۔ چھوہارہ کھجور سے خشک ہے۔اس میں کھجور کی خصوصیات اورافادیت ہے۔ سات چھوہارے نصف سیر (آدھا کلو) دودھ میں جوش دے کر پئیں اور چھوہارے کھائیں۔ بڑی مقوی غذا ہے۔

کھجور میں ایک خوبی یہ ہے کہ مقوی ہونے کے باوجود جلد ہضم ہوتی ہے۔ ریاح میں مؤثر ہے اور معدہ کی اصلاح کرتی ہے۔اس کا مزاج گرم تر ہے۔خون پیدا کرتی ہے۔خون کی کمی اور کمزور مریضوں کے لیے بالخصوص مفید غذا ہے۔ مردانہ طاقت میں اضافہ کرتی ہے۔ بدن کو موٹا کرتی ہے۔ کمر، گردہ اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ زرد چہرہ کو سرخ کرتی ہے۔لقوہ وغیرہ میں بھی مفید غذا ہے۔ جن لوگوں کو سردی محسوس ہوتی ہو یا کمزور ہوں وہ کھجور شوق سے استعمال کریں۔ کھجور کا باقاعدہ استعمال قبض سے نجات دلاتا ہے۔ کھجور کھانے کے بعد پانی سے کلی ضروری کریں۔ کھجور بڑوں اور بچوں کے لیے یکساں مفید غذا ہے۔ کھجور کو کھانا کھانے کے بعد نوش کریں۔ایک وقت میں چار پانچ کھجور سے زیادہ نہ کھائیں۔ ذیابیطس یا تیزابی مادہ کے مریض کھجور نہ کھائیں۔ رات پانچ چھوہارے ڈیڑھ پاؤ ابلے ہوئے دودھ میں بھگودیں صبح ہلکی آنچ پر اس قدر جوش دیں کہ ایک پاؤ دودھ پی لیں اور چھوہارے کھالیں یہ بھی بڑی مقوی غذا ہے۔

طب کے ماہرین کے نزدیک کھجور کا مزاج گرم پہلے درجے میں اور تر پہلے درجے میں ہے۔ ''پہلے درجے'' سے مراد ہے ''کسی قدر'' اگر کسی چیز کے بارے میں کہا جائے کہ یہ تیسرے یا چوتھے درجے میں گرم، سرد، خشک یا تر ہے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ اس شے میں گرمی یا متعلقہ کیفیت کی شدت زیادہ ہے، کھجور جسم کو طاقت دیتی ہے اس کے علاوہ دماغ، اعصاب، قلب اور معدے کے لیے تقویت کا باعث بنتی ہے، انسان کو جنسی اعتبار سے طاقت ور بنانے میں بھی کھجور بہت معاون ثابت ہوتی ہے جن افراد میں آئیوڈین کی کمی ہوتی ہے، انہیں خاص طور پر کھجور استعمال کرنی چاہیے۔

موضوع: ۱۰۰

حاجت کے بعد ہاتھ دھونا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیق

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اسلامی طرز معاشرت کے مطابق زندگی گزارنے کے اصول جاری کیے ان میں ایک اصول حاجت کے بعد ہاتھ دھونا ہے، اسلامی تعلیمات کی رو سے ہاتھوں پیروں اور منہ کو دن میں کم از کم پندرہ دفعہ وضو کی صورت میں دھونا، متعدی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ جب کسی شخص کے پیٹ میں کیڑے ہوں یا تپ محرقہ کا پرانا مریض بیت الخلاء سے واپس آتا ہے تو اس کے ہاتھوں کو یہ کیڑے اور جراثیم چپک جاتے ہیں اور پھر جب وہ اپنا ہاتھ لوگوں کی کھانے پینے کی چیزوں کو لگاتا ہے۔ تو بیماری پھیلتی ہے۔ اس چیز سے بچنے کے لیے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے طہارت لازم قرار دی۔

نیویارک کے آئس کریم فروش مریض کا واقعہ:

کچھ عرصہ قبل نیویارک میں پرانے تپ محرقہ کے ایک مریض کی دکان سے آئس کریم کھانے والے ۳۹ بچے اس بیماری میں مبتلا ہوئے۔ لہٰذا آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے طہارت پر زور دیتے ہوئے فرمایا۔ استنجاء میں دایاں ہاتھ ہرگز استعمال نہ ہو اور کھانا کھانے میں بایاں ہاتھ استعمال میں نہ آئے اور ناخن کاٹ کر رکھے جائیں۔ آج جدید سائنس ان تعلیمات کے میڈیکل فوائد کی تصدیق کرتی ہے۔

(از۔ حکیم محمد اعظم بھٹی)

موضوع:۱۰۱

پانی اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلام میں صاف اور ٹھنڈے پانی کی بڑی اہمیت ہے حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم صاف اور ٹھنڈا پانی شوق اور اہتمام سے نوش فرماتے تھے۔ اسلام نے طہارت اور پاکیزگی کا ذریعہ پانی کو قرار دیا۔ وضو اور غسل کے علاوہ کپڑوں کی طہارت کے لیے صاف پانی کی اہمیت واضح فرمائی۔ پانی کے مٹکوں اور برتنوں کو ڈھانپ کر رکھنے کی ہدایت فرمائی۔ پانی پینے کے آداب سکھائے، کنوؤں کی تعمیر اور پانی کی فراہمی کو صدقہ جاریہ قرار دیا۔ بخار کی حالت میں پانی سے علاج فرمایا۔

اب پانی پر چند احادیث ملاحظہ فرمائیں:

ام المؤمنین حضرت سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو پینے کی چیزوں میں ٹھنڈی اور میٹھی چیز (زیادہ) محبوب تھی۔ (ترمذی)

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ:

"سید الانبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں ایک ڈول آب زمزم کا لایا گیا۔ حضور کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے نوش فرمالیا۔ حالانکہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس وقت کھڑے تھے۔"

(بخاری، مسلم مشکوۃ)

پانی کے خدائی نظام کا کرشمہ:

اللہ تعالیٰ نے پانی کا سارا ذخیرہ سمندر میں جمع کر رکھا ہے، اور اس سمندر کے

پانی کو کھارا بنایا، اس کے لیے کہ اگر اس پانی کو میٹھا بناتے تو کچھ عرصے کے بعد یہ پانی سڑ کر خراب ہو جاتا، اس لیے اللہ تعالیٰ نے اس پانی کے اندر ایسے نمکیات رکھے کہ روزانہ لاکھوں جانور اس میں مر جاتے ہیں۔ اس کے باوجود اس میں کوئی خرابی اور کوئی تغیر پیدا نہیں ہوتا۔ اس کا ذائقہ نہیں بدلتا۔ نہ اس کے اندر کوئی سڑاند پیدا ہوتی ہے۔ پھر اگر تم سے یہ کہا جاتا کہ جب پانی کی ضرورت ہو تو سمندر سے حاصل کر لو اور اس کو پی لو۔ تو انسان کے لیے کتنا دشوار ہو جاتا، اس لیے کہ اول تو ہر شخص کا سمندر تک پہنچنا مشکل ہے، اور دوسری طرف وہ پانی اتنا کھارا ہے کہ ایک گھونٹ بھی حلق سے اتارنا مشکل ہے۔ اس لیے اللہ تعالیٰ نے یہ انتظام فرمایا کہ اس سمندر سے مون سون کے بادل اٹھائے اور پھر عجیب قدرت کا کرشمہ ہے کہ اس بادل کے اندر ایسی آٹومیٹک مشین لگی ہوئی ہے کہ جب وہ بادل سمندر سے اٹھتا ہے تو اس پانی کی ساری نمکیات نیچے رہ جاتی ہیں، اور صرف میٹھا پانی اوپر اٹھ کر چلا جاتا ہے، اور پھر اللہ تعالیٰ نے ایسا بھی نہیں کیا کہ سال میں ایک مرتبہ بادلوں کے ذریعہ سارا پانی برسا دیتے، اور یہ فرماتے کہ تم یہ پانی اپنے پاس جمع کر لو۔ اور ذخیرہ کر لو، ہم صرف ایک مرتبہ بارش برسا دیں گے، تو اس صورت میں وہ برتن اور ٹنکیاں کہاں سے لاتے جن کے اندر تم اتنا پانی جمع کر لیتے جو تمہارے سال بھر کے لیے کافی ہو جاتا۔ بلکہ اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں ارشاد فرماتے ہیں کہ:

فاسکنٰہ فی الارض (سورۃ المومنون:۱۸)

یعنی ہم نے پہلے آسمان سے پانی برسایا، اور پھر اس کو زمین کے اندر بٹھا دیا۔ اور جمع کر دیا۔ اس کو اس طرح بٹھا دیا کہ پہلے پہاڑوں پر برسایا، اور پھر اس کو برف کی شکل میں وہاں جما دیا، اور تمہارے لیے وہاں ایک قدرتی فریزر بنا دیا۔ اب پہاڑ کی چوٹیوں پر تمہارے لیے پانی محفوظ ہے اور ضرورت کے وقت وہ پانی پگھل پگھل کر دریاؤں کے ذریعہ زمین کے مختلف خطوں میں پہنچ رہا ہے، اور پھر دریاؤں سے

نہریں اور ندیاں نکالیں۔ اور دوسری طرف زمین کی رگوں کے ذریعہ کنوؤں تک پانی پہنچادیا۔ لہٰذا اب پہاڑوں کی چوٹیوں پر ذخیرہ بھی موجود ہے اور سپلائی لائن بھی موجود ہے، اور اس سپلائی لائن کے ذریعہ ایک ایک آدمی تک پانی پہنچ رہا ہے۔ اب اگر ساری دنیا کے سائنس دان اور انجینئر مل کر بھی اس طرح پانی کی سپلائی کا انتظام کرنا چاہیں تو انتظام نہیں کر سکتے تھے، لہٰذا جب پانی پیو تو ذرا غور کرلیا کرو کہ اللہ تعالیٰ نے کس طرح اپنی قدرت کاملہ اور حکمت بالغہ کے ذریعے یہ پانی کا گلاس تم تک پہنچایا۔ اور اسی بات کی طرف یاددھانی کے لیے کہا جارہا ہے کہ جب پانی پیو تو بسم اللہ کر کے پانی پیو۔

(بحوالہ: اصلاحی خطبات)

پانی کی اہمیت آپ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے معمولات و ہدایات سے جان چکے، آیئے اب پانی کی میڈیکل افادیت پر جدید سائنس کیا کہتی ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

جسم کے اندر پانی کی ضرورت پر ریسرچ:

ہمارے جسم کے اندر ہی پانی اسّی فیصد ہے۔ پانی کی بہت کمی ہونے سے بھی قبضیت، جگر کے امراض اور پیشاب کی بیماری ہوتی ہے۔

ہمارا یہ جسم پانی کی نلی ہے جس کے اندر چاروں طرف چھوٹے بڑے ڈرین پائپ کی طرح پانی والی اشیاء (رقیق اشیاء) کی آمدورفت کے لیے نالیاں موجود ہیں۔ جسم کا ہر ایک حصہ پانی کے ذریعہ دھویا یا مانجھا اور صاف ہوتا رہتا ہے۔ اسی لیے اگر جسم میں کافی مقدار میں پانی نہیں پہنچتا تو تندرستی درست نہیں رہتی۔ جسم کے اندر اور باہر پانی کو مناسب اور صحیح طور پر استعمال کرنے سے وہ ٹانک (مقوی ادویہ) کا اثر کرتا ہے۔ صبح سو کر اٹھتے ہی اور رات کو بستر پر جانے سے پیشتر کم سے کم ایک گلاس پانی پینے سے جسم کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

شیخ الرئیس نے کہا ہے کہ میٹھا پانی سب پانیوں سے بہتر ہے اور جس وقت کھانا ہضم ہونے لگے تو اس وقت پینا مفید ہوتا ہے اور اگر ہضم کے بعد پیو تو بہت ہی بہتر ہے اور بعض اطباء نے لکھا ہے کہ:

''کھانے سے پہلے پانی پینا معدہ کی حرارت کو بجھا دیتا ہے اور کھانے کے بعد پینا معدہ میں گرمی پیدا کرتا ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔''

حکیم بقراط نے کہا ہے کہ:

''کھانے پر پانی پینا برا ہے اور نہار منہ پینا ہاضمے کو خراب کرتا ہے اور کھانے کے بعد غذا کو ہضم کرتا ہے۔''

زندہ رہنے کے لیے ایک انسان کو روزانہ ڈیڑھ دو لیٹر پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن ہم اس سے کئی گنا زیادہ پانی نہانے اور کپڑے دھونے میں خرچ کر دیتے ہیں۔ آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ ہمارے جسم کا ستر فیصد وزن پانی پر مشتمل ہے۔ دماغ کے خاکستری مادے کا ۸۵ فیصد پانی ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ خشک ہڈیوں میں ۲۰ سے ۴۴ فیصد پانی ہوتا ہے۔ مشین میں تیل ڈالا جائے تو صحیح رہتی ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم میں پانی تیل کی طرح کام کرتا ہے۔ پانی نہ ہو تو چراغ زندگی گل ہو جائے۔ ہمارے عضلات، ہڈیاں، پٹھے اور کرکری ہڈیوں میں لچک اسی سے آتی ہے۔ غذا کے ہضم ہونے میں پانی کام کرتا ہے۔ پانی ہمارے جسم کو ٹھنڈا رکھتا ہے، جلد کو چٹخنے اور خشکی سے بچاتا ہے۔ یہ پانی ہی ہے جو ہمارے جسم کا خون صاف کر کے دوران خون کو درست رکھتا ہے، ہم لوگ نہاتے دھوتے ہیں مگر جسم کے اندر کی صفائی کے لیے چند گھونٹ پانی پی کر سمجھ لیتے ہیں کہ پیاس بجھ گئی، حالانکہ جسم کی اندرونی صفائی کے لیے وافر پانی پینا اشد ضروری ہے۔

ہندو آیوروید میں پانی کے نام یہ ہیں: جل، ہملل، نیل، کیلال، امبو، آپ، وار۔

پاتھ، جیون، ون، امرت، دھن، رس وغیرہ۔

آیورویدکے مطابق ٹھنڈا پانی پینے کے فوائد ان امراض میں سودمند ہیں۔

''امراض سکتہ، صفرا، دھوپ کے سبب جسم میں جلن، خون کی خرابی، نشہ، سر چکرانا، کھٹی ڈکاریں آنا اور دم پھولنا وغیرہ۔''

علی الصباح اٹھ کر پانی پینا:

صبح کے وقت پانی پینا بہت اچھی عادت ہے۔ پانی پینے کے فوراً بعد ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ کم از کم پندرہ بیس منٹ کا وقفہ دینا چاہیے۔ نماز فجر سے پہلے پانی پی لیں تو نماز پڑھنے تک جسم میں جذب ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد آپ ورزش کر سکتے ہیں۔

جب کبھی جسم میں زیادہ گرمی محسوس ہوتی ہے تو پیاس بھی بہت معلوم ہوتی ہے۔ جتنی پیاس ہونی چاہیے اتنا ہی پانی پینا چاہیے۔ بعض اوقات کبھی کبھی جسم میں ایسے خراب نشانات نمایاں ہوتے ہیں کہ ان کا کوئی خاص سبب سمجھ میں نہیں آتا۔ مثلاً جی متلانا، قے کا ہونا، شکم میں گرانی کا محسوس کرنا وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب خرابیاں صبح کے وقت قدرے ٹھنڈا پانی پی لینے سے جاتی رہتی ہیں۔

جسم کی حفاظت کے لیے اسی طرح جسم کو خوراک اور پانی پہنچایا جاتا ہے جس طرح اسٹیم انجن کو چلانے کے لیے کوئلہ اور پانی دیا جاتا ہے۔ سب لوگ دیکھتے ہیں کہ ریل گاڑی چلی جارہی ہے اور درمیان میں اس کے انجن میں کوئلہ جھونکا جاتا ہے۔ اسی طرح رات کو کھانے پینے کے بعد ہم جو پانی پی کر سوجاتے ہیں۔ وہ سب پانی ہمارے جسم میں جذب یا خشک ہوجاتا ہے۔ اس کا تھوڑا حصہ ہضم ہو کر مثانے میں جمع رہتا ہے۔ اس لیے رات کے سات آٹھ گھنٹے کے بعد علی الصباح بستر سے اٹھتے ہی ٹھنڈا پانی پینے سے ہمارا جسم تروتازہ ہوجاتا ہے۔ اور جسم کے اندر تازہ اسٹیم تیار ہوجاتا ہے۔ اس طرح سویرے اٹھ کر نصف گھنٹہ کے اندر ہی تین بار ایک ایک گلاس پانی

دیکھنا ہے کہ کیسی ہی قبضیت کیوں نہ ہو۔ فوراً دور ہو جاتی ہے۔ متذکرہ بالا امر کا تجربہ خود میں نے اپنے جسم پر کیا ہے۔ جن کو قبض کی شکایت ہو وہ اسی طرح سے پانی پی کر اس کے فوائد کا اندازہ کر سکتے ہیں۔

پانی اور جدید سائنسی تحقیق:

ہمارے جسم میں دھوبی کا کام گردے انجام دیتے ہیں اور تمام دھوبیوں کی طرح انہیں بھی صفائی کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ خراب اور مضر مادے پانی ہی میں شامل ہو کر ہمارے گردوں میں پہنچتے ہیں جنہیں خون سے چھان کر وہ پیشاب کی صورت میں جسم سے اخراج کے لیے تیار کرتے ہوں۔ پانی نہ ہو تو گردے ہمارے جسم سے پیشابی تیزاب (یورک ایسڈ) اور پیشابی مادے (یوریا) خارج نہیں کر سکتے۔ ناکافی مقدار میں پانی پینے سے جسم کے ردی مادے رفتہ رفتہ گردوں اور مثانے میں جم کر پتھریوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ پانی ہمارے نظام ہضم اور استحالے کے لیے بھی بے حد ضروری ہوتا ہے۔ پانی خون کے ذریعہ سے غذائیت بخش اجزاء اور اوکسیجن ہمارے جسم کے خلیات تک پہنچاتا ہے اسی کی وجہ سے ہمیں پسینہ آکر جسم زائد حرارت سے نجات پاتا ہے۔ پانی ہمارے جوڑوں کو تر رکھتا ہے۔

پانی سانس لینے کے لیے بھی بہت ضروری ہوتا ہے۔ اوکسیجن جذب کرنے اور کاربن ڈائی اوکسائیڈ خارج کرنے کے لیے پھیپھڑوں کا تر یا گیلا رہنا ضروری ہوتا ہے۔ ایک اندازے کے مطابق ہم صرف سانس کے ذریعہ سے ایک دن میں ایک لیٹر پانی اپنے جسم سے خارج کرتے ہیں۔

مٹاپے کے ایک ماہر ڈاکٹر ہوورڈ کے مطابق کم پانی پینے والے اپنے جسم میں زیادہ چربی جمع کر لیتے ہیں پانی کی کمی سے عضلات کا حجم اور ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اس طرح ہاضمے کا نظام کمزور پڑ جاتا ہے۔ دیگر اعضاء بھی صحیح کام نہیں کرتے اور

جسم میں زہریلے مادے جمع ہونے کی وجہ سے نت نئے امراض ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ پانی کی کمی محسوس کر کے خود جسم ہنگامی حالت کا مقابلہ کرنے کے لیے گردوں اور جلد کے عمل کو سست کر کے پانی ذخیرہ کرنے لگتا ہے۔ جسم میں پانی کے رکنے کے بھی اپنے مسائل ہوتے ہیں جن کا حل پانی ہی ہوتا ہے یعنی مناسب مقدار میں پانی کے ملتے ہی جسم اپنی اندورنی دھلائی وصفائی کا عمل تیز کر کے جسم کو اعتدال پر لے آتا ہے۔

ایک اور ماہر طبیب و معالج ڈونلڈ رابرٹسن کے مطابق وزن کم کرنے کے لیے بھی پانی کافی مقدار میں پینا ضروری ہوتا ہے۔ عموماً وزن کم کرنے کے خواہش مند پانی کم پیتے ہیں اس کی وجہ سے جسم مناسب مقدار میں چربی کو ٹھکانے نہیں لگاتا بلکہ جیسا کہ بیان کیا گیا ہے، جسم کے پانی روکنے کی وجہ سے وزن کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتا ہے۔

ایک صحت مند شخص کو دن میں ۸ راونس کے برابر کم از کم آٹھ سے دس گلاس پانی پینا چاہیے۔ ورزش، کھیل کود اور گرم موسم میں اس سے بھی زیادہ مقدار میں پانی پینا چاہیے۔ موٹے افراد کو ماہرین کے مشورے کے مطابق اپنے ہر ۲۵ پونڈ وزن کے حساب سے ایک گلاس زائد پانی پینا چاہیے اور یہ پانی ایک ہی وقت میں پینے کے بجائے صبح سے شام تک مناسب وقفوں سے پینا چاہیے۔

بین الاقوامی اسپورٹس میڈیسن انسٹی ٹیوٹ نے کھلاڑیوں کے لیے جسم کے ہر ایک پونڈ وزن کے لیے نصف اونس پانی کی مقدار کو معیاری قرار دیا ہے۔ یعنی اگر آپ کا وزن ۱۶۰ ر پونڈ ہے تو آپ کو دن میں آٹھ اونس کے برابر ۱۰ گلاس پانی پینا چاہیے اور ایتھلیٹ ہونے کی صورت میں فی پونڈ ۳/۲ راونس کے حساب سے ۱۳ سے ۱۴ گلاس پانی پینا چاہیے۔

اتنی مقدار میں پانی پینے کی صورت میں یقیناً آپ کو بار بار بیت الخلا کا رخ کرنا پڑے گا، لیکن مثانہ چند ہی روز میں خود کو درست کر کے بار بار بیت الخلا کے چکروں

سے بچالے گا۔

یاد رکھیے دن بھر میں ۸ سے ۱۰ گلاس پانی پی کر آپ صحت مند اور چھریرے رہیں گے۔ ہوا اور سورج کی طرح پانی بھی قدرت کاملہ کی ایک زبردست نعمت ہے۔ پانی کو بہر صورت انسان کے بنائے ہوئے مشروبات پر ترجیح اور برتری حاصل ہونی چاہیے۔

اقوام متحدہ کے ادارہ صحت ڈبلیو ایچ او نے اعلان کیا ہے کہ دنیا میں پانی سے زیادہ مفید ترین مشروب اور کوئی نہیں ہے۔ برطانیہ میں آج کل یہ مہم چلائی جا رہی ہے۔

پانی سے علاج اور جدید میڈیکل سائنس کی تحقیق:

ڈاکٹر حضرات جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے کے لیے زیادہ سے زیادہ مقدار میں پانی پینے کی تلقین کرتے ہیں لیکن آج جدید سائنس کے ماہرین پانی کے ذریعہ مختلف امراض کے علاج بھی کر رہے ہیں۔

ذیل میں ہم پانی کے ذریعہ مختلف امراض کے علاج پر تحقیقاتی ریسرچ پیش کر رہے ہیں۔

پانی سے علاج اور جرمنی کے ڈاکٹر لوئی کوہنی کے تجربات:

پانی اندرونی و بیرونی کثافتوں کو دھو دیتا ہے۔ جرمنی کے ڈاکٹر لوئی کوہنی نے اپنی کتاب ''پانی سے علاج'' میں اپنے ہی تجربات شائع کیے تھے۔ اس نے اپنی بیماریوں کا علاج پانی سے کیا۔ اس علاج کی تھیوری یہ ہے کہ ہم جو بھی خوراک استعمال کرتے ہیں اس کی وجہ سے جسم میں تکسید کا عمل ہوتا ہے۔ توانائی حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ کاربن ڈائی آکسائیڈ، پوٹاشیم فاسفیٹ اور یلینک ایسڈ وغیرہ پسینہ، پیشاب اور فضلے

کی صورت میں خارج ہو جاتے ہیں۔ ہماری خوراک صحیح نہ ہو تو ہاضمے کا نظام خلل پذیر ہو کر نظام اخراج پر اثر انداز ہوتا ہے۔ جسم سے فاسد مادے خارج نہ ہوں تو انسانی صحت نارمل رہنے کے بجائے خراب ہونے لگتی ہے۔ مرض جو بھی ہو، بنیادی سبب یہ ہوتا ہے کہ جسم کے فاسد مادوں کا صحیح اخراج نہیں ہو پاتا۔

پانی سے بخار کے علاج کے موجد:

ڈاکٹر گستاولی بان تحریر کرتا ہے کہ مسلمانوں نے جو نئے نئے طریقے استعمال کیے ان میں سے ایک ٹائی فائیڈ میں ٹھنڈے پانی کا استعمال ہے۔ یہ طریقہ چند صدیوں تک متروک رہنے کے بعد یورپ میں پھر دوبارہ استعمال ہونے لگا ہے۔ کیمیکل و فزیکل فارمولوں کے بھی مسلمان ہی موجد و مخترع ہیں۔ ان کے بعد بہت سے طریقے آج بھی ہمارے یہاں استعمال ہوتے ہیں۔

مسلمانوں نے دواؤں کے استعمال میں مخصوص طریقے ایجاد کیے ہیں جو مدت دراز کے بعد آج ہمارے یہاں جدید تحقیق کے عنوان سے موسوم ہیں۔

(بحوالہ: مغربی تہذیب کی ایک جھلک)

پانچ حواس کے قیدی:

سائنس اور مذہب نامی کتاب کے مصنف لکھتے ہیں کہ:

صاحبو! ہمارے احساسات محدود ہیں۔ جن کی مدد سے ہم اپنے گردوپیش کو سمجھتے ہیں۔ مثلاً ہماری سماعت محدود ہے۔ چھوٹی آوازیں نہیں سن سکتے اور نہ بڑی آوازیں سن سکتے ہیں۔ یہی کیفیت ہماری آنکھ کی ہے ہم کچھ چیزیں دیکھ سکتے ہیں کچھ چیزیں نہیں دیکھ سکتے ہیں۔ مثلاً قرآن میں اللہ تعالیٰ نے کہا:

''لوگو! ہم نے تمام ذی حیات مخلوقات کو پانی سے پیدا کیا۔''

لوگوں نے کہا یہ کیسے ہوسکتا ہے؟ پانی تو پینے کی چیز ہے۔اس سیال سے مخلوقات کیسے بنائی جاسکتی ہیں؟ پھر صدیوں بعد کسی شخص نے خوردبین بنائی جس کی مدد سے ہمیں وہ چھوٹی چیزیں نظر آسکتی ہیں، جنہیں ہماری آنکھ نہیں دیکھ سکتی۔ پھر جو کسی نے خوردبین کی مدد سے پانی میں جھانکا تو دیکھا پانی تو جیتے جاگتے کیڑوں سے بھرا ہوا ہے۔

دوا میں پانی ملانے کی طاقت:

ظاہر ہے کہ سائنسی طریقہ کار ہر بات پر حاوی نہیں مثلاً ہومیو پیتھی کو لیجیے۔ یہ ایک درویش صفت آدمی کو، جس کا نام ہائی مین تھا، بیٹھے بٹھائے سوجھی۔

یہ بھی عجیب بات ہے کہ علم جب بھی آتا ہے جھلک یا چمک کے ذریعے آتا ہے مثلاً کسی فرد کے ذہن میں ایک حقیقت چمکارہ مارتی ہے، پھر اس فرد کی توجہ اس حقیقت کی طرف مبذول ہوجاتی ہے، وہ سوچ بچار کرتا ہے، فکر کرتا ہے، تحقیق کرتا ہے حتیٰ کہ وہ حقیقت واضح طور پر سمجھ میں آجاتی ہے۔

ایسے ہی ہائی مین کے ذہن میں ایک حقیقت کرن کی طرح پھوٹی وہ حقیقت یہ تھی کہ دوا خالص ہوتو وہ کم پر اثر ہوتی ہے۔ اگر اس میں پانی ملا دیا جائے یعنی اسے Dilute کردیا جائے تو اس کا اثر بڑھ جاتا ہے۔ ہائی مین نے اس حقیقت پر غور کرنا شروع کردیا۔ تجربات کیے، پھر اس نے مریضوں کو خالص دوائیوں کے بجائے Diluted دوائیاں دینا شروع کردیں تو اس کے بہت عمدہ نتائج برآمد ہوئے۔

مروجہ طریقہ علاج والوں کو یہ بات مضحکہ خیز لگی، لہٰذا انہوں نے سائنس دانوں سے کہا کہ اپنی لیب میں اس بات کو جانچو کہ کیا واقعی Diluted دوا زیادہ اثر ہوتی ہے۔

لیب کے سائنس دانوں کو Diluted دوا مہیا کی گئی۔ انہوں نے اپنے

اوزاروں کی مدد سے اسے جانچا پرکھا۔

ہومیو پیتھک دوا اس حد تک Diluted کر دی گئی تھی کہ سائنسی آلات دوا کی موجودگی کو جانچ نہ سکیں، لہٰذا انہوں نے اعلان کر دیا کہ اس نمونہ میں خالص پانی ہے۔ دوا کا کوئی عنصر موجود نہیں۔

مضحکہ خیز طریقہ کار:

سائنسی طریقہ کار ایک لحاظ سے بڑا مضحکہ خیر ہے۔ وہ نتائج کو نہیں دیکھتا مثلاً ہائی مین نے وہی دوا کئی ایک مریضوں کو دی اور وہ شفایاب ہو گئے۔ سائنسی طریقہ کار یہ نہیں دیکھتا کہ دوا کے نتائج کیا ہیں؟ اس میں شفا بخشی کی طاقت ہے یا نہیں؟ وہ صرف یہ دیکھتے ہیں کہ یہ ہمارے طریقہ کار پر پورا اترتی ہے یا نہیں۔ نتیجہ یہ ہوا کہ مروجہ طریقہ علاج کے ڈاکٹروں نے اعلان کر دیا کہ ہومیو پیتھی سائنٹفک طریقہ علاج نہیں۔

اس کے باوجود ہومیو پیتھک طریقہ علاج چلتا رہا اور روز بروز مقبول ہوتا گیا، تاہم مروجہ طریقہ علاج والے اسے غیر سائنسی طریقہ علاج گردانتے رہے۔

پھر ایک عجیب واقعہ ہوا۔ کسی دواساز کمپنی نے ایک دوا دو چار لیباٹریز میں بھیجی تا کہ وہ انسانی جسم پر اس کے اثرات کا جائزہ لیں اس کے اثر کو لیب والے روز ناپتے نتیجہ تقریباً وہی رہتا۔ ایک روز لیب میں ایک لڑکی نے جو اسے جانچا تو وہ حیران رہ گئی۔ اثر دگنے سے بھی زیادہ بڑھ گیا تھا وہ گھبرا گئی بار بار اس نے جانچا لیکن نتیجہ وہی رہا اس نے اپنے ساتھیوں سے بات کی وہ سب اس کی بات پر حیران ہوئے انہوں نے کہا شاید دوا میں کسی نے ملاوٹ کر دی دوا کی مقدار کو دیکھا تو وہ واقعی بڑھی ہوئی تھی۔ تحقیق کے بعد پتہ چلا کہ کسی نے دوا میں پانی ڈال دیا ہے۔ اس پر ایک اور مسئلہ سامنے آ گیا کہ کیا پانی ملانے سے دوا کی طاقت بڑھ جاتی ہے؟

انہوں نے دوا میں اور پانی ملایا پھر ٹیسٹ کیا تو پتہ چلا کہ واقعی دوا میں پانی ملایا

جائے تو اس کی طاقت کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتی ہے۔

انہوں نے تجربے کو بار بار آزمایا اور جب اس کی حقیقت پر یقین آ گیا تو انہوں نے ایک سائنسی جریدے میں اسے تفصیل سے شائع کیا۔

پانی سے علاج کے دو واقعات:

واقعہ نمبر:۱

میرے استاد ڈاکٹر عبدالحق صاحب انتہائی ذہین شخص تھے۔ جدید ترین ادویہ سے لے کر جڑی بوٹیوں تک اور جوگیوں اور یوگیوں کے آزمودہ نسخے اور ہومیو پیتھی کی دوائیاں ان کے پاس موجود تھیں۔ تحقیق پر مبنی جڑی بوٹیوں اور دوائیوں پر مجھے چیدہ چیدہ نوٹس بنا کر دیا کرتے۔ امریکہ، جرمنی اور لندن سے ان کے پاس کتابیں آتیں۔ مطالعے کے شوقین تھے۔ ایک بار مجھے پتہ چلا کہ وہ بیمار ہیں اور ہسپتال میں داخل ہیں۔ میں فوراً گئی۔ پتہ چلا کہ عشاء کی نماز میں سجدے میں بے ہوش ہو گئے تھے۔ ڈاکٹر کہتے تھے کہ دل کی تکلیف ہے۔ آج سے دس پندرہ برس پہلے اتنی سہولت موجود نہیں تھی۔

ڈاکٹر عبدالحق کہنے لگے: ''تم آ گئیں، اچھا ہوا۔ بارش کا پانی میرے گھر میں موجود ہے اور میرے سرہانے سونے کا پانی چھوٹی بوتل میں رکھا ہے۔ تم سونے کے پانی میں زعفران ملا کر مجھے لا دو۔ پوری امید ہے کہ میں ان شاء اللہ کل صبح تک ٹھیک ہو جاؤں گا اور میری ای سی جی نارمل آئے گی۔

ڈاکٹر صاحب کی بات پر عمل کیا۔ اگلے دن صبح دس بجے میں خود ہسپتال گئی۔ ان کا چیک اپ ہوا، بالکل ٹھیک تھے، چنانچہ گھر واپس آ گئے۔ اس کے بعد انہوں نے ''آبی علاج'' شروع کیا۔ صبح شام غسل کرتے جس کے لیے انہوں نے بڑے بڑے دو ٹب خود بنوا لیے تھے۔ جب تک زندہ رہے، کوئی ایلو پیتھک دوا کھائی نہ بیمار پڑے۔ ماہ

رمضان المبارک کے روزے پورے رکھتے۔ پانی کے علاج پر انہیں مکمل اعتماد تھا۔ آدھے سے زیادہ مریضوں کو وہ صبح اٹھ کر آدھے گھنٹے کے اندر اندر تین بار ایک ایک گلاس پانی پینے کی تاکید کرتے۔ اس سے قبض کی دیرینہ شکایت، صبح اٹھتے ہی جی کا متلانا، طبیعت کا بھاری پن، پیٹ کی گرانی وغیرہ خود بخود بغیر کسی دوا کے چند روز میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ وہ کہا کرتے کہ اللہ تعالیٰ نے پانی جیسی نعمت انسانوں کے لیے بنائی ہے۔ زندگی کے لیے پانی ناگزیر ہے۔ قرآن کریم میں ہے:

''اور ہم نے ہر جاندار چیز پانی سے پیدا کی ہے۔''

سورۂ فرقان میں آیت ۴۸۔۴۹ کا ترجمہ یہ ہے:

''اور وہی ہے جو اپنی رحمت کے آگے آگے ہواؤں کو خوشخبری بنا کر بھیجتا ہے۔ پھر آسمان سے پاک پانی نازل کرتا ہے، جو پیاس بجھاتا ہے تاکہ مردہ علاقے کو اس کے ذریعے سے زندگی بخشے اور اپنی مخلوق میں سے بہت سے جانوروں اور انسانوں کو سیراب کرے۔'' (سورۂ فرقان: ۴۹۔۴۸)

اسی طرح قرآن کریم میں ہے:

''اور اتارا اس نے آسمان سے ایک بابرکت اور مبارک پانی۔''

بارش کے پانی کو سب سے بہتر قرار دیا گیا ہے۔ سیدنا عوف بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیمار پڑے تو آپ نے بیٹے سے فرمایا: ''بارش کا پانی کسی کے گھر سے لے کر آؤ۔'' اس نے وجہ پوچھی تو قرآن حکیم کی ایک آیت پڑھی جس کا ترجمہ یہ ہے:

''اور اتارا اس نے آسمان سے ایک بابرکت اور مبارک پانی۔''

پھر فرمایا: ''شہد لے کر آؤ۔ کیونکہ قرآن پاک میں ہے:

''اس میں لوگوں کے لیے بیماریوں سے شفا ہے۔''

جب شہد آ گیا تو کہنے لگے: ''زیتون کا تیل لاؤ کیونکہ یہ زیتون کے مبارک

درخت سے ہے۔'' پھر وہ ان تینوں چیزوں کو ملا کر پی گئے اور اللہ کے فضل سے دو تین دن میں شفایاب ہو گئے۔

سیدنا علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ شفا کے لیے بیماروں سے کہا کرتے تھے:

''بارش کے پانی میں شہد ملا کر پی لیں، ان شاء اللہ صحت ہو جائے گی۔''

آب زم زم جس غرض سے نیت کر کے پیا جائے اس کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ شفا کی نیت سے پئیں تو اللہ شفا دیتا ہے۔ پیاس کے لیے پیو تو پیاس بجھ جاتی ہے۔ یہ پانی ہی نہیں بلکہ جسم انسانی کے لیے خوراک اور بیماریوں سے شفا ہے۔ ہمارے پیارے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے کہ:

''اس کرۂ ارض پر سب سے بہترین، مفید اور عمدہ پانی زم زم کا ہے۔''

حرم شریف، مکہ میں بہت سے لوگوں کو دیکھا جو پیٹ بھر کر زم زم پیتے اور دعا مانگتے تھے۔ مریض بھی ان میں شامل تھے۔ بعض رات کو عشاء کی نماز کے بعد پلاسٹک کی تھیلیوں میں زم زم بھر کر لے جاتے، پھر تہجد کے وقت آ کر پانی پیتے۔ اللہ تعالیٰ نے ان کو پانی سے شفا بخشی۔ پاکستان سے بہت سے لوگ عمرے کے لیے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ کی نیت یہی ہوتی ہے کہ زم زم کثرت سے پی کر شفا حاصل کی جائے۔ زم زم میں یہ خاصیت ہے کہ یقین اور اعتقاد سے پیا جائے تو جسمانی بیماریوں اور کمزوریوں کو دور کرتا ہے۔ آب زم زم میں کھرل کیا ہوا سرمہ آنکھوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

واقعہ نمبر:۲

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی مدیر انتظامی ''اردو ڈائجسٹ'' ذیابیطس کے مریض ہیں۔

ڈاکٹر صاحب موصوف مرض کے ہاتھوں مجبور ہو کر انسولین لگوانے لگے تھے اور کچھ ضمنی اثرات بھی محسوس کرتے تھے۔ انہوں نے اپنے بیٹے طیب اعجاز کے ذریعے سے انٹر نیٹ سے ذیابیطس کے معاملے میں رہنمائی چاہی۔ وہاں سے ان کو جواب میں ''پانی کے ذریعے سے علاج'' پر مشتمل ایک پرچہ ملا جس پر کچھ ہدایات درج تھیں۔ ڈاکٹر صاحب نے ان ہدایات پر عمل کیا اور اب اللہ کے فضل و کرم سے انسولین چھوڑ دی ہے۔ نصف گولی ڈاؤنل صبح شام لے رہے ہیں اور شوگر ۹۰ سے ۱۱۰ کے درمیان ہوگئی ہے۔ تھوڑا سا میٹھا بھی لینے لگے ہیں۔ خود کو چاق و چوبند محسوس کرتے ہیں۔ ضمنی اثرات بھی غائب ہو چکے ہیں۔ مستقبل قریب میں ڈاؤنل کی مذکورہ خوراک بھی چھوڑنے والے ہیں۔

لیجیے! اب اس حیرت انگیز نسخے سے تعارف حاصل کیجیے اور اس پر عمل کر کے صحت یاب ہو جائیے! جسے بہتوں نے آزمایا اور فیض پایا ہے۔ ای میل سے موصول ہونے والے اس نسخے کا مکمل ترجمہ یوں ہے:

عام امراض کے علاوہ مزمن امراض سے صحت یاب ہونے کا ایک سادہ علاج موجود ہے۔ ہم اسے ''علاج بالماء'' یعنی ''پانی سے علاج'' کہہ سکتے ہیں۔ علاج بالماء کا یہ نسخہ جاپان کے مریضوں کی تنظیم (Japanese Sickness Association) نے شائع کیا ہے۔ تنظیم نے اپنے لمبے چوڑے مضمون میں یہ کہا ہے کہ مرض خواہ معمولی نوعیت کا ہو یا ضدی نوعیت کا ''پانی کے ذریعے سے علاج'' کے چند قواعد وضوابط کے تحت باقاعدہ علاج کر کے صحت یاب ہوا جا سکتا ہے۔

علاج بالماء کے ذریعے سے جن امراض سے نجات پائی جا سکتی ہے وہ یہ ہیں:

دردسر، فشار خون، بے خوابی، جوڑوں کا درد، فالج، موٹاپا، دل کی دھڑکن کی بے ترتیبی اور بے ہوشی، کھانسی، تپ دق، ایسے امراض جن کا تعلق جگر اور پیشاب سے ہو، تیزابیت، ریح والی پیچش، قبض، بواسیر اور ذیابیطس، آنکھوں کے امراض، ایام کی بے

قاعدگی، رحم کا سرطان وغیرہ۔

طریقہ علاج:

صبح بیدار ہوتے ہی دانتوں کو مسواک یا برش کرنے سے پہلے سوا کلو یا چار بڑے گلاس پانی بیک وقت پیا جائے۔ پانی پینے کے بعد پون گھنٹہ تک کچھ کھایا پیا نہ جائے، لیکن پانی پینے کے بعد دانتوں کو مسواک یا برش کیا جا سکتا ہے۔ اس تجربے کے دوران میں ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔ اسی طرح دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد بھی پانی دو گھنٹے کے بعد ہی پیا جائے۔ یہی طریقہ رات کے کھانے کا ہوگا۔

رات کو سونے سے پہلے کھانے کی کوئی بھی چیز نہ لی جائے۔

ایسے افراد جو ناتوانی، بیماری یا صحت کی عمومی کمزور حالت میں ہوں، اور ایک ہی وقت میں سوا کلو پانی یا چار بڑے گلاس نہ پی سکتے ہوں وہ ابتدا میں ایک یا دو گلاس پانی پئیں۔ پھر وہ آہستہ آہستہ اور مستقل مزاجی سے اس مقدار کو بڑھا کر چار بڑے گلاس پانی پینے پر آجائیں۔

اس طریقہ علاج کو مسلسل جاری رکھیں۔ یہ طریقہ علاج بیمار لوگوں کے علاوہ صحت مند لوگوں کے لیے بھی خاصا مفید ہے۔ بیمار لوگ تندرستی حاصل کریں گے جب کہ صحت مند لوگوں کا مستقبل بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ اس طریقہ علاج سے مریض لوگوں پر کیے گئے تجربات سے جو نتائج برآمد ہوئے، ان سے پتہ چلتا ہے کہ کون سا مرض کتنے عرصے میں دور ہو گیا۔

ذیل کا گوشوارہ ملاحظہ فرمائیں:

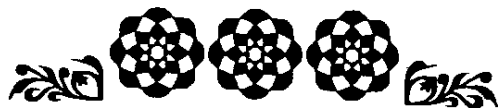
نام بیماری	کتنے عرصے میں شفا ہوئی
۱۔ فشار خون (بلڈ پریشر)	ایک ماہ
۲۔ معدہ میں گیس کے امراض	دس ماہ

۳۔ذیابیطس	ایک ماہ
۴۔قبض	دس دن
۵۔تپ دق	تین ماہ
۶۔سرطان	چھ ماہ

مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ پہلے ایک ہفتے کے لیے دن میں تین مرتبہ سوا کلو یعنی چار بڑے گلاس پانی لے۔اس کے بعد دوسروں کی طرح ایک دفعہ ہی چار بڑے گلاس پانی پیئے۔

آپ نے دیکھا کہ علاج کس قدر سادہ ہے اور اس پر لاگت بھی کوئی نہیں آتی اور نہ صحت پر کوئی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔علاج شروع کرنے کے ابتدائی تین دنوں میں دو یا تین بار معمول سے زیادہ پیشاب کی حاجت ہوگی، پھر سب کچھ معمول پر آجائے گا۔

مریضوں کی جاپانی تنظیم نے ''علاج بالماء'' سے متعلق یہ معلومات تمام دوستوں، رشتہ داروں، نوجوانوں اور بوڑھوں کو مفت مہیا کی ہیں تاکہ وہ مذکورہ بالا امراض سے نجات حاصل کر کے ایک صحت مند قوم بن جائیں۔

موضوع:۱۰۲

اذان
سنت نبویﷺ اور جدید تحقیقات

نماز سے پہلے اذان دینا سنت نبوی ہے، اور اذان میں یہ دعوت ہے کہ اللہ سب سے بڑا ہے، باقی ساری مخلوق چھوٹی ہے نیز اس میں اللہ کی طرف رجوع کرنے کی بھی دعوت ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق دنیا بھر میں ہر آن ہر گھڑی آذان ہو رہی ہوتی ہے کیونکہ دنیا بھر کے اذان و نماز کے اوقات میں فرق ہوتا ہے۔

اذان میں اتنا سحر ہے کہ اذان کی آواز سن کر دنیا بھر میں ہر سال سینکڑوں غیر مسلم اسلام قبول کرتے ہیں اور اذان کی طرف کھنچے چلے جاتے ہیں۔

ذیل میں اب ہم اذان کے اثرات پر چند تحقیقات پیش کررہے ہیں۔

اذان اور عیسائی محقق کی تحقیق:

اذان کی نسبت ایک عیسائی مصنف لکھتا ہے کہ:

''مختلف اوقات کی نماز کی اطلاع موذن مسجد کے میناروں پر کھڑے ہوکر اذان دے کر کرتے ہیں۔ ان کی آواز جو ایک بہت سادہ مگر سنجیدہ لہجے میں بلند ہوتی ہے، شہروں کے غل غپاڑے میں مسجد کی بلندی سے دلکش و دلچسپ معلوم ہوتی ہے۔ لیکن رات میں اس کا اثر اور بھی عجیب طور سے شاعرانہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ

اکثر فرنگیوں کی زبان سے پیغمبر صاحب کی تعریف نکل گئی ہے کہ انہوں نے یہودیوں کے معبد کی قرنا اور کلیسائے نصاریٰ کے گھنٹوں کی آواز کے مقابلہ میں انسانی آواز کو پسند کیا۔‘‘

اذان نے کینیڈا کے ایک پاپ سنگر کی دنیا بدل دی:

کینیڈا کے پاپ اسٹار او بنگ براؤن نے گزشتہ دنوں جدہ میں اسلام قبول کرلیا، اب ان کا مسلم نام محمد رؤف براؤن رکھا گیا ہے۔ تفصیلات کے مطابق بتایا جاتا ہے کہ مذکورہ پاپ اسٹار جو کینیڈا میں عالمی شہرت یافتہ ڈانسر اور گلوکار مائیکل جیکسن کے بھائی جمی جیکسن کے ساتھ اپنے شو منعقد کیا کرتا تھا، جمی جیکسن کے اسلام قبول کرنے کے بعد لفظ ’’اسلام‘‘ سے پہلی دفعہ مانوس ہوا۔ براؤن جس کی پیدائش اور پرورش کیتھولک گھرانے میں ہوئی، اپنے دوست جمی جیکسن کے حج بیت اللہ کی ادائیگی کے بعد سعودی عرب سے آئی ہوئی کتابوں کے مطالعہ کی جانب راغب ہوا، نیز جمی جیکسن کی زندگی میں اسلام کے بعد آنے والی یک لخت تبدیلی نے اس کو سوچنے پر مجبور کردیا۔ وہ بتاتے ہیں کہ اسلام کے موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کرنے کے بعد اسلام کی حقانیت مجھ پر واضح ہوتی چلی گئی، ورنہ اس سے قبل اسلام کو میں ایک دہشت گرد اور ازکار رفتہ دین سمجھتا تھا، مگر کتابوں کے مطالعہ نے مجھ پر ایک نئی دنیا روشن کردی، اسلام کا پیغام میرے دل کو چھونے لگا جس نے میرے اندر اسلام کی مزید معلومات حاصل کرنے کا داعیہ پیدا کردیا۔ اتفاق سے میں اپنی والدہ کے پاس نیویارک گیا، جہاں میری قیام گاہ کے قریب ہی پانچ وقت بلند آواز سے اذان کہی جاتی تھی، چنانچہ ہر اذان کی آواز میرے دل کی دنیا میں ہلچل مچانے لگی۔ اس کے بعد جذبہ شوق کی رفتار مجھے مصر اور سعودی عرب لے گئی، جہاں میں نے نہایت قریب سے مسلم معاشرے اور ماحول کا مطالعہ کرنے کے بعد بالآخر اسلام قبول کرنے کا عہد کرلیا۔

اذان کا اثر میرے رگ وپے میں سرایت کرتا ہوا محسوس ہوا:

میں ایک کیتھولک عیسائی خاندان میں پیدا ہوا، میرے والد کے خاندان کے لوگ زیادہ تر پادری تھے جب کہ میری والدہ ایک نواب خاندان سے تعلق رکھتی تھیں۔ میں اپنے گھر میں سب سے چھوٹا اور اولاد نرینہ تھا، بچپن ہی سے میرے ساتھ کھیلنے والا کوئی نہیں تھا، میری بہنیں مجھ سے کافی بڑی تھیں اور وہ ہر وقت اپنے اسکول کی پڑھائی میں مصروف رہتی تھی اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میں اپنا زیادہ تر وقت اپنی آیا کے ساتھ گزارتا تھا یا پھر کھیلنے کے لیے گھر سے باہر چلا جاتا تھا۔ یہی وجہ ہے کہ میری زیادہ تر دوستیاں گھر سے باہر ہوئیں میرے دوستوں میں اکثریت مسلمانوں کی تھی جو اتفاق سے بہت بڑی تعداد میں میرے گھر کے آس پاس آباد تھے۔ میرے گھر میں مسلمانوں سے نفرت کی جاتی تھی اور اسلامی کلچر کو سخت ناپسند کیا جاتا تھا۔ مقامی ٹیلی ویژن سے ہر جمعرات کو مسلمانوں کے لیے اسلامی پروگرام نشر ہوتا تو فوراً ٹیلی ویژن بند کر دیا جاتا میرے والدین نے مجھے ایک کیتھولک اسکول میں داخل کرایا جہاں میری دوسری بہنیں بھی پڑھتی تھیں۔ تاہم ابتدائی عمر ہی سے میری دوستی عیسائی لڑکوں کے بجائے مسلمان لڑکوں سے زیادہ رہی۔

بچپن کی زندگی میں جو منفی عکس اپنے خاندان سے میں نے قبول کیا اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ مجھے ایک انتہائی شریر اور تنگ کرنے والا بچہ سمجھا جانے لگا، گھر میں ہونے والی ہر ٹوٹ پھوٹ اور خرابی کا ذمہ دار مجھے تصور کیا جاتا خواہ میں نے وہ کام کیا ہوتا یا نہ کیا ہوتا، اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میں اپنا زیادہ وقت گھر سے باہر گزارنے لگا جو گھر کے ماحول سے زیادہ اچھا نہیں تھا جب میں نے ہوش سنبھالا تو اپنے مذہبی عقائد یعنی عیسائیت کے بارے میں جو سوالات میرے ذہن میں پیدا ہونے شروع ہوئے ان کا جواب گھر میں کوئی بھی مجھے دینے کو تیار نہیں تھا۔ سچی بات یہ ہے کہ میرے سوالات کو کبھی سنجیدگی سے لیا ہی نہیں گیا اور میں مجبور ہو کر ان سوالوں کے جواب کتابوں میں تلاش کرنے لگا

یا دوستوں سے اس موضوعات پر بحث کرنے لگا جو زیادہ تر مسلمان تھے، اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ عیسائیت کے بارے میں منفی تاثر میرے ذہن میں جڑ پکڑتا چلا گیا، میرے مسلمان دوستوں کے پاس میرے ہر اعتراض کا جواب موجود تھا جو دل میں تیر کی طرح جا کر لگتا تھا لیکن عیسائیت کے بارے میں ان کے سوالوں کا میں کوئی تسلی بخش جواب نہیں دے سکتا تھا۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا کہ میں عیسائیت اور اسلام دونوں مذاہب کو عقل کی کسوٹی پر پرکھنے لگا ایک عیسائی ہونے کے ناطے مجھے مسلمانوں سے دور ہو جانا چاہیے تھا لیکن میرے ان مسلمان دوستوں کا اخلاص اور محبت ایسی تھی کہ جو مقناطیس کی طرح مجھے اپنی طرف کھینچے رکھتی تھی۔ انہوں نے کبھی ایسی بات نہیں کی جس سے میرے مذہبی جذبات کو ٹھیس پہنچتی ہو اور نہ انہوں نے کبھی میرے مذہب کا مذاق اڑایا۔ وہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو نہ صرف پیغمبر مانتے تھے بلکہ اتنا ہی احترام اور عزت دیتے تھے جتنی میں خود دیتا تھا۔

جب میرا کالج میں داخلہ ہوا تو اتفاق سے وہاں بھی مسلمان طلبہ کافی تعداد میں موجود تھے۔ آہستہ آہستہ میں ان کی مذہبی سرگرمیوں میں بھی شامل ہونے لگا گھر سے دور اور اپنے سگے رشتہ داروں کی بے التفاتی بھی میرے لیے سخت جذباتی صدمے کا سبب بنی ہوئی تھی اور میں غیروں میں محبت تلاش کرنے پر مجبور تھا۔ اس دوران سچ کی تلاش کا عمل بھی جاری تھا کہ میں ایک انتہائی عجیب وغریب روحانی تجربے سے دوچار ہوا ایک صبح جس کی صحیح تاریخ مجھے یاد نہیں لیکن سال یقیناً ۱۹۹۳ء تھا میں نیند سے اچانک بیدار ہوا اور اٹھ کر بیٹھ گیا، غیر ارادی طور پر میں اپنی جگہ سے اٹھا اپنا چہرہ اور ہاتھ پاؤں دھوئے اور آلتی پالتی مار کر بیٹھ گیا، ٹھیک اسی وقت قریبی مسجد سے اذان کی آواز بلند ہوئی اگرچہ میں اس کے معنی نہیں جانتا تھا لیکن اس کا لہجہ میرے جسم میں اتر کر رگ وپے میں سرائیت کرتا ہوا محسوس ہو رہا تھا اور میرے جسم کا رواں رواں ایک عجیب جذبے سے سرشار ہو رہا تھا، سرشاری اور جذبات کی یہ کیفیت میرے لیے بالکل

، نئی تھی میں اس سرشاری کو کبھی کوئی نام نہ دے۔کا لیکن اس کی شدت کو اور اس کے لمس کو میرا رواں رواں محسوس کر رہا تھا۔

اذان نہ جانے کس وقت ختم ہوئی مجھے خبر نہ ہوئی لیکن یہ اذان سرشاری اور جذبات کی ایسی جوت میرے احساسات میں جگا گئی کہ میری زندگی کا رخ بدل گیا، اگر چہ میں نے زبان سے اپنے مسلمان ہونے کا اقرار نہیں کیا لیکن اپنے ایمان اور یقین کو مزید پختہ کرنے کے لیے میں نے ایک مسلمان دوست سے رہنمائی حاصل کرنا شروع کر دی اس نے مجھے پڑھنے کے لیے کئی کتابیں دیں اور بڑے تحمل سے میرے ہر سوال کا جواب دیا۔

میرے اس روحانی انقلاب میں سب سے بڑی رکاوٹ میرے ماں بنی رہی تھی میرا اس سے ماں بیٹے کا جو نازک رشتہ تھا وہ بار بار ایک دیوار بن کر میرے اور اسلام کے درمیان آجاتا تھا ماں اور اسلام میں سے کسی ایک کا انتخاب میری زندگی کا مشکل ترین امتحان تھا بار بار میرا ایمان ڈگمگانے لگتا تھا درست فیصلے تک پہنچنے میں مجھے کئی ماہ کا عرصہ لگا۔ بالآخر میں اس نتیجے پر پہنچا کہ مجھے دونوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کرنا پڑے گا اور میں نے اسلام کی خاطر اپنی ماں سے قطع تعلق کر لیا۔۱۹۹۴ء کے شروع میں میں نے مسجد میں نماز مغرب کے بعد اسلام قبول کرنے کا اعلان کیا یہ میری زندگی کا ایک انتہائی جذباتی اعلان تھا، میرے اساتذہ اور میرے ساتھی طلبہ مجھ سے چمٹ گئے اور اس طرح ٹوٹ کر محبت کا اظہار کرنے لگے کہ میں رو دیا۔

جب میں نے شادی کرنے کا فیصلہ کیا تو ایک مرتبہ پھر میرے خاندان نے میری سخت مخالفت کی اپنے خاندان کی نظر میں تو میں کافر ہو چکا تھا اور یہاں کوئی نہیں تھا جو میرے شادی کی تجویز لے کر لڑکی والوں کے پاس جاتا، تاہم میرے مسلمان دوستوں نے یہاں بھی میری مدد کی۔

جب میری ماں کا انتقال ہوا تو بدقسمتی سے میں اسے دیکھنے کے لیے نہ جا۔کا

مرتے دم تک اس کی خواہش یہی رہی کہ اس کا بیٹا کسی طرح پرانے عقیدے پر لوٹ آئے، میں ایسا کبھی نہیں کر سکتا تھا جو حق کو پالے اور پھر اسے گم کر دے تو اس سے بڑھ کر بدقسمت اور کون ہو سکتا ہے؟ (بحوالہ احقر کی کتاب ''ہم نے کیوں اسلام قبول کیا؟'')

اذان کی کشش نے پال مسیح کو اپنی طرف کھینچ لیا:

پاکستان کے مشہور پادری ایم جوزف کا بیٹا پال مسیح اپنے قبول اسلام کی سرگزشت میں لکھتے ہیں کہ:

میرے سسرال کے گھر کے گیٹ کے بالکل سامنے ایک مسجد ہے میں اور میری بیوی اکثر صبح کی اذان بڑے شوق سے سنتے۔ ہمیں عجیب قسم کا سکون سا ملتا۔ پتہ نہیں اذان میں کیا تاثیر تھی کہ ہم اس کا مفہوم سمجھے بغیر اس میں گم ہو جاتے اور اپنے لان میں بیٹھ کر اکثر صبح کی اذان ضرور سنتے اور ایک دوسرے سے کہتے کہ پتہ نہیں کیا جادو ہے اس اذان میں کہ ہمیں ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی ہمیں اپنی طرف بلا رہا ہے اور پکار پکار کر کہہ رہا ہے...... کہ میرے پاس آؤ میں تمہارا نجات دہندہ ہوں۔ مجھے اپنا لو تو میں تمہیں سب کچھ دینے کے لیے تیار ہوں...... آج ہمیں جب کہ اذان کا مطلب پتہ چل گیا ہے تو ہمیں سمجھ آ گئی ہے کہ اللہ تعالیٰ ہی ہمیں اپنی طرف بلا رہے تھے۔ ہمیں محسوس ہوتا کہ کوئی انجانی قوت ہمیں اپنی طرف بلا رہی ہے...... میری بیوی اکثر مجھ سے اس بارے میں بات کرتی ہم اکثر چھت پر چڑھ کر صحن میں کھڑے لوگوں کو دیکھتے اور کئی دفعہ تو مجھے میرے سسر سے اس بارے میں ڈانٹ بھی پڑی۔ ہم کہتے کہ ہم تو ویسے ہی کھڑے ہیں مگر یقین کریں نمازیوں کو دیکھنے میں ہم اتنے مگن ہوتے تھے کہ پتہ نہیں چلتا تھا کہ ہمارے ساتھ کون آ کر کھڑا ہو گیا ہے اس وجہ سے اکثر ہم دونوں کو گھر کے اکثر افراد کی باتیں سننا پڑتیں اور سب مجھ پر الزام دیتے کہ تمہاری وجہ سے ہماری بیٹی بھی چھت پر چڑھ کر ان مسلمانوں کو دیکھتی ہے کہ یہ کیا کر رہے ہیں؟ تم نے

کیا لینا ہے ان کو نماز پڑھنے دو، وہ اپنے طریقے سے نماز پڑھ رہے ہیں۔ اکثر میری بیوی کے بھائی ہمارے ساتھ اس معاملہ پر الجھ جاتے۔ پھر ہم نے اوپر جانا تو بند کر دیا صرف لان میں بیٹھ کر ہی اذان سنتے اور اپنے خداوند سے دعا کرتے ''اوخداوند! تو بڑا رحیم ہے، ہم پر رحم فرما اور ہمیں سیدھا راستہ بتا، ہمیں اس گناہ آلود زندگی سے نجات دلا، ہمیں شرک سے بچا اور اپنی وحدانیت پر قائم کر۔ ہمارے اندر قوت اور توانائی پیدا کر کہ ہم حق کو تلاش کریں اور تیرے حکموں پر چل کر جنت کے وارث بنیں۔'' ہماری شب روز کی دعاؤں کا اثر تھا کہ ہماری دعائیں اللہ تعالیٰ نے سن لیں، میرے اندر کا محمد امیں پکار پکار کر کہنے لگا، ''یا باری تعالیٰ! یہ اسلام کی امانت جو تو نے میرے سپرد کرنی ہے مجھے اس میں سرخرو کر اور مجھے عقل و دانش بخش۔''

اب ہماری گردنیں تو کٹ سکتی ہیں۔ ہم اسے اب سنبھال کر رکھیں گے اور تیرے دین پر کاربند رہیں گے ہماری دعائیں اللہ تعالیٰ نے سن لیں اور ہم نے حق کو پالیا۔

اذان دنیا میں ہر وقت اس کی صدا گونجتی رہتی ہے:

دنیا کے نقشے کو دیکھیں، اسلامی ممالک میں انڈونیشیا کرۂ ارض کے مشرق میں واقع ہے یہ ملک بے شمار جزیروں پر مشتمل ہے جن میں جاوا، ساترا، بورنیو اور سیلبز مشہور جزیرے ہیں انڈونیشیا آبادی کے لحاظ سے سب سے بڑا ملک ہے، ۱۸ رکروڑ سے زیادہ کی آبادی کے اس ملک میں غیر مسلم آبادی کا تناسب آٹے میں نمک کے برابر ہے۔

طلوع سحر سیلبز کے مشرق میں واقع جزائر میں ہوتی ہے وہاں جس وقت صبح کے ساڑھے پانچ بج رہے ہوتے ہیں طلوع سحر کے ساتھ ہی انڈونیشیا کے انتہائی مشرقی جزائر میں فجر کی اذان شروع ہو جاتی ہے اور ہزاروں موذن خدائے بزرگ و برتر کی

توحید اور حضرت محمد مصطفی صلی اللہ علیہ وسلم کی رسالت کا اعلان کر رہے ہوتے ہیں۔

مشرقی جزائر سے یہ سلسلہ مغربی جزائر کی طرف بڑھتا ہے اور ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد جکارتہ میں موذنوں کی آواز گونجنے لگتی ہے، جکارتہ کے بعد یہ سلسلہ سماترا میں شروع ہو جاتا ہے اور سماترا کے بعد مغربی قصبوں اور دیہاتوں سے پہلے ہی ملایا کی مسجدوں میں اذانیں بلند ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

ملایا کے بعد برما کی باری آتی ہے، جکارتہ سے اذانوں کا جو سلسلہ شروع ہوتا ہے وہ ایک گھنٹہ بعد ڈھاکہ پہنچتا ہے، بنگلہ دیش میں ابھی اذانوں کا یہ سلسلہ ختم نہیں ہوتا کہ دوسری طرف یہ سلسلہ کلکتہ سے بمبئی کی طرف بڑھتا ہے اور پورے ہندوستان کی فضا توحید و رسالت کے اعلان سے گونج اٹھتی ہے۔

سری نگر اور سیالکوٹ میں فجر کی اذان کا ایک ہی وقت ہے۔ سیالکوٹ سے کوئٹہ کراچی اور گوادر تک چالیس منٹ کا فرق ہے اس عرصہ میں فجر کی اذان پاکستان میں بلند ہوتی رہتی ہے۔ پاکستان میں یہ سلسلہ ختم ہونے سے پہلے افغانستان اور مسقط میں اذانوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ مسقط سے بغداد تک ایک گھنٹہ کا فرق ہے۔ اسی عرصہ میں اذانیں حجاز مقدس، یمن، عرب امارات، کویت اور عراق میں گونجتی رہتی ہیں۔ بغداد سے اسکندریہ تک پھر ایک گھنٹہ کا فرق ہے۔ اس دوران شام، مصر، صومالیہ اور سوڈان میں اذانیں بلند ہوتی ہیں۔ اسکندریہ اور استنبول ایک ہی طول و عرض پر واقع ہیں، مشرقی ترکی سے مغربی ترکی تک ڈیڑھ گھنٹے کا فرق ہے۔ اس دوران ترکی میں صدائے توحید رسالت بلند ہوتی ہے۔

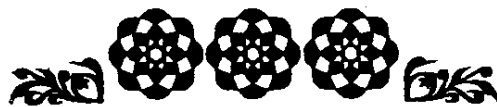
اسکندریہ سے طرابلس تک ایک گھنٹے کا فاصلہ ہے اس عرصے میں شمالی افریقہ میں لیبیا اور تیونس میں اذانوں کا سلسلہ جاری رہتا ہے، فجر کی اذان جس کا آغاز انڈونیشیا کے مشرقی جزائر سے ہوا تھا، ساڑھے نو گھنٹے کا سفر طے کر کے بحر اوقیانوس کے مشرقی کنارے تک پہنچتی ہے۔

فجر کی اذان بحر اوقیانوس تک پہنچنے سے قبل ہی مشرقی انڈونیشیا میں ظہر کی اذان کا سلسلہ شروع ہوجاتا ہے۔ اور ڈھاکہ میں ظہر کی اذانیں شروع ہونے تک مشرقی انڈونیشیا میں عصر کی اذانیں بلند ہونے لگتی ہیں یہ سلسلہ ڈیڑھ گھنٹہ تک بمشکل جکارتہ پہنچتا ہے کہ انڈونیشیا کے مشرقی جزائر میں نماز مغرب کا وقت ہوجاتا ہے۔ مغرب کی اذانیں سیلبز سے بمشکل سماترا تک پہنچتی ہیں کہ اتنے میں عشاء کا وقت ہوجاتا ہے۔ جس وقت مشرقی انڈونیشیا میں عشاء کی اذانوں کا سلسلہ شروع ہوتا ہے اس وقت افریقہ میں فجر کی اذانیں گونج رہی ہوتی ہیں۔

کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ کرۂ ارض پر ایک سیکنڈ بھی ایسا نہیں گزرتا جس وقت ہزاروں اور لاکھوں مؤذن بیک وقت خدائے بزرگ و برتر کی توحید اور حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کی رسالت کا اعلان نہ کررہے ہوں؟

ان شاء اللہ العزیز یہ سلسلہ تا قیامت اسی طرح جاری رہے گا۔

(بشکریہ دعوت دہلی)

موضوع:۱۰۳

بکری کا دودھ

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو جانوروں میں اونٹنی اور بکری کا دودھ زیادہ پسند تھا۔ایک مرتبہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ایک صحابی کے گھر تشریف لے گئے انہوں نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں بکری کا دودھ پیش کیا جسے آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نوش فرمایا۔(بخاری)

مدارج النبوۃ میں لکھا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سات بکریاں دودھ دینے والی تھیں جنہیں حضرت ام ایمن رضی اللہ تعالیٰ عنہا چراتی تھیں اوران کا دودھ لے کر حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کرتیں۔

آج ۱۴۰۰ سال بعد بکری کے دودھ کی میڈیکل افادیت پر کئی تحقیقی اداروں نے ریسرچ کی ہے ذیل میں ہم چند میڈیکل سائنسی تحقیقات پیش کررہے ہیں۔ملاحظہ فرمائیں:

اپنے بچوں کو بکری کا دودھ پلائیے:

بے شک ماں کا دودھ بچے کی بہترین غذا ہے، لیکن جب یہ کسی وجہ سے میسر و ممکن نہ ہو تو بکری کا دودھ بچے کی بہترین غذا ثابت ہوتا ہے۔انسانی دودھ کی طرح بکری کا دودھ بھی آٹھ پونڈ وزنی بچے کی پرورش کرتا ہے جب کہ گائے کا دودھ ۱۲۵ پونڈ وزنی بچھڑے کے لیے ہوتا ہے۔

بکری کا دودھ زود ہضم ہوتا ہے۔ گائے کے دودھ کے مقابلے میں حیاتین اور معدنی نمکیات کے اعتبار سے یہ زیادہ بہتر اور غذائیت بخش ہوتا ہے۔ بکری کے دودھ کی افادیت کے بارے میں معلومات میں اضافے کے ساتھ مغرب میں اس کی طلب میں اضافہ ہوتا جارہا ہے۔ سائنس دانوں کی بڑی تعداد اسے سویابین اور گائے کے دودھ سے تیار کی جانے والی بچوں کی غذاؤں سے زیادہ بہتر تسلیم کرنے لگی ہے۔ ان کی رائے میں بچوں کی ڈبہ بند غذاؤں میں غلط قسم کی چکنائیاں شامل کی جاتی ہیں جنہیں بچوں کے نازک معدے آسانی سے ہضم نہیں کر پاتے۔

بکری کا دودھ اور جدید طبی تحقیقات:

طبی اعتبار سے بکری کے دودھ سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ گائے اور بھینس کے مقابلے میں یہ چونکہ زود ہضم ہوتا ہے۔ اس لیے اسے خاص طور پر دق وسل کے مریضوں کے لیے بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لیے جن بکریوں سے دودھ حاصل کیا جاتا ہے، اطباء انہیں پالک، خرفہ اور لوکی وغیرہ جیسی مفید سبزیاں کھلانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ ٹھنڈی سبزیاں کھانے والی بکریوں کا دودھ خاص طور پر گرمی کے امراض کے لیے مفید ہوتا ہے۔

کم از کم ان لوگوں کو جنہیں اپنے بچوں کی صحت عزیز ہے اور جن کے پاس انہیں پالنے کے وسائل بھی موجود نہیں ہیں، اپنے بچوں کی پرورش ماں کے دودھ کے علاوہ بکری کے دودھ پر ضرور کرنی چاہیے۔

بکری کے دودھ کی غذائی افادیت:

بکری ایک دودھ دینے والا جانور ہے، جس کا دودھ ماں کے دودھ کے مقابلے میں ہر دودھ سے افضل اور دودھ پینے والے بچوں کے لیے بہترین اور بے ضرر غذا

ہے۔اس جانور کا ذکر قرآن حکیم میں خدائی زبان سے نازل ہونے کی سعادت حاصل کر چکا ہے۔ نبی آخرالزماں صلی اللہ علیہ وسلم مکہ کی پاک وادی میں اسی غذائی اور شفائی اجزا کے بے نظیر خزانے کو چراتے، ہمیں نظر آتے ہیں۔

طب یونانی جسے بجا طور پر ہم طب اسلامی کہہ سکتے ہیں اپنی ابتدا ہی طب نبوی سے کرتی ہے۔ پرانے یونانی حکیموں نے اپنے پیارے رسول کی زبان مبارک سے اس جانور کے گوشت اور دودھ کی تعریف سن کر اس پر گراں قدر تحقیق شروع کر کے اس کے دودھ، گوشت، ناخنوں حتیٰ کہ مینگنیوں تک کو اپنی دواؤں میں شامل کر لیا۔ گائے کے مقابلے میں اس کے دودھ میں گوشت پیدا کرنے والے روغنی اجزاء اور معدنی نمکیات زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

پیارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے ان داتا خدا نے اس میں وٹامن اے بھی زائد مقدار میں اور ایک چھٹانک دودھ میں گائے کے اٹھارہ حراروں کے مقابلے میں ۲۴ حرارے سمو دیئے ہیں۔لطف یہ ہے کہ اس ہلکے پھلکے جانور کا بسیرا دشوار گذار گھاٹیوں سے لے کر چٹیل میدانوں اور بر بر ریگستانوں تک میں عام طور پر موجود ہے۔اس لحاظ سے شہروں اور دور دراز بستیوں میں اس کا دودھ گائے بھینس کی نسبت سستا اور ارزاں مل جاتا ہے۔ میں یہ دعویٰ کر سکتا ہوں کہ تازہ بکری کے دودھ کے مقابلے میں باہر کے ملکوں سے درآمد کیے گئے مہنگے اور گراں قیمت دودھ نام بڑے اور درشن چھوٹے ہی ثابت ہوتے ہیں۔ گھریلو بکری کے مقابلے میں جنگلوں، ریگستانوں، اور چراہگاہوں میں چلنے اور پھرنے اور رنگا رنگ گھاس پھونس کھانے والی بکریوں کا دودھ طبی نقطہ نگاہ سے زیادہ معدہ اور خون کی تیزابیت دور کرنے والا، پیشاب کے ذریعہ جگر، مثانہ اور گردوں کو زہریلے فضلات سے پاک کرنے والا اور معدہ اور آنتوں میں جمے ہوئے سخت زہریلے فضلات پاخانہ کے راستہ خارج کرنے والا ثابت ہوا ہے۔اس کے ایک چھٹانک دودھ میں ایک چھٹانک گوشت کے مقابلے کی غذائیت شامل ہوتی ہے

حالانکہ قیمت کے لحاظ سے بکری کے دودھ کی قیمت گوشت کے مقابلہ میں ساتواں حصہ ہوتی ہے۔سل، تپ دق، نزلہ، کھانسی، منہ پکنا، حلق، گلا اور کوّوں کے پھولنے اور زخمی ہونے کی حالت میں گیارہ تولے اس کے دودھ میں دو ماشے کیترا اور کیکر کا گوند اور ست ملٹھی (رب السوس) پیس کر برک کر شربت اناب سے میٹھا کر کے روزانہ چند روز صبح و شام چاٹنے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

خناق ہو جائے یا گلہ بند ہو کر نگلنا اور بولنا بند ہو جائے تو ایک پاؤ بکری کے دودھ میں تین چار تولے گودہ املتاش ایک دو جوش دے کر مل چھان کر غرغرہ کرنے اور خشکی اور قبض کی صورت میں نیم گرم گھونٹ پینے سے عموماً ایک دو روز میں صحت ہو جاتی ہے۔ دماغ کی خشکی اور نیند کی کمی دور کرنے کے لیے تازہ دودھ ناک میں سڑکانا یا کپڑا تر کر کے سر پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔کان اور ناک کے درد اور زخم یا پھنسی دور کرنے کے لیے نیم گرم اسکا دودھ ڈال کر قدرتِ خداوندی کا مشاہدہ کریں۔

جب معدہ میں تیزابیت بڑھ جائے۔ بھوک کم، بوجھ اور اپھارہ اور گیس کا دور دورہ ہو جائے تو صبح بطور ناشتہ گیارہ تولے اس کے دودھ میں دو تولے گلقند اچھی طرح ملا کر دودھ بمعہ گلقند کھالیں۔تو چند روز میں معدہ ہلکا، تیزابیت دور اور بھوک کھل جائے گی۔ دیر سے ہاضمہ خراب ہو تو روزانہ آدھ چھٹانک دودھ اور چوتھے دن تین ماشہ گلقند بڑھاتے بڑھاتے اکتالیس تولے دودھ ہو جانے پر روزانہ آدھ چھٹانک گھٹا کر گیارہ تولے پر پہنچ جائیں اور اس کے ساتھ ایک دو رتی کشتہ چاندی استعمال کر لیا کریں تو ایک دو کورس پورے کرنے سے گیس کا خاتمہ ہو جائے گا۔ ڈر، خوف، وہم، مالیخولیا، مراقی کے مریضوں میں اسی طرح دودھ بڑھا گھٹا کر شربت عناب سے میٹھا کر کے پلانا اور اس کے ساتھ جواہر مہرہ آدھ سے ایک رتی تک کھلانا وہمی مریض کو کام کاج کرنے کے قابل بنا دیتا ہے۔

دائمی قبض، دل کی کمزوری، نزلہ اور رنگ برنگ رطوبات نکلنے سے بدن کی

کمزوری اور گرمی دور کرنے کے لیے جوان بکری کا تازہ دوہا ہوا دودھ پاؤ ڈیڑھ پاؤ دودھ کے ساتھ دورتی کشتہ صدف مروارید چندروز استعمال کرنے سے بدن میں جان آجاتی ہے۔

عرق النساء، لنگڑی کا درد اور شیاٹیکا میں حب سورنجاں چار عدد کے ساتھ اس کا دودھ چندروز صبح وشام پینا خدا کے فضل سے درد کو مٹا دیتا ہے۔ جون، جولائی اور اگست میں لو اور گرمی کی زیادتی سے محفوظ رہنے، جگر کی خرابی، پیشاب کی جلن، ہاتھ پاؤں کی گرمی، بخار کی مانند بدن تپنا دور کر کے بدن پر ماس بوئی پیدا کرنے کے لیے روزانہ سات تولے اس کے دودھ میں دوتولے شربت بزوری معتدل ملا کر پینا اور اس کے ساتھ تین ماشے خوب کلاں دھوئی ہوئی پھانکنی، روزانہ آدھ ماشہ خوب کلاں اور آدھ چھٹانک دودھ بڑھا بڑھا کر چند ہفتے استعمال کرنے سے جگر مضبوط، رنگ سرخ اور گرمی کا اثر دور ہو جاتا ہے۔ بخار کی تیزی میں جب کہ سرسام ہو جائے اور مریض بے ہوشی میں بکواس کر کر کے گھر والوں کو پریشان کرنے لگے تو بکری کا دودھ سر پر دھارنے سے دومنٹ میں صحت ہو جاتی ہے۔

بکری کا دودھ اور جدید سائنسی تحقیقات:

بکری کا دودھ گائے بھینس کے دودھ کی نسبت زیادہ مفید ہے جسم کو پرورش کرنے والا اور محافظ صحت ہے۔ امریکہ کے مشہور ماہر غذائیات ڈاکٹر ڈوگلس تھامس نے تجربات کی بناء پر ثابت کیا ہے کہ بکری کا دودھ دوسری تمام پینے والی چیزوں کے مقابلے میں فائدہ مند ہے۔ اس کی برتری کے دو خاص سبب یہ ہیں کہ ایک تو بکریوں میں سل کا مرض نہیں ہوتا جو گایوں میں عام ہے دوسرے یہ نسبتاً زود ہضم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر میریت کا بیان ہے کہ بچوں کی غذا کے طور پر بکری کا دودھ اس صورت میں بہت ضروری اور مفید ہے کہ جب گائے کا دودھ بچے کو راس نہ آئے کیونکہ اس سے

بدہضمی وغیرہ کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں ایسے بچے بکری کا دودھ آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔

ڈاکٹر این این بیک نے مقابلے کے لیے بکری اور گائے کے دودھ کا تجربہ کیا ہے وہ بکری کے دودھ کی اس صفت پر بہت زور دیتے ہیں کہ وہ زود ہضم ہوتا ہے اور بچوں کے لیے جن کے جسم کی نشوونما رک گئی ہو یا ان مریضوں کے لیے جن کا ہاضمہ خراب ہو اس کے استعمال کی پرزور سفارش کرتے ہیں۔

بکری کے دودھ میں چکنائی اور نمکیات کے اجزاء بہت کافی ہوتے ہیں۔نمکوں میں سے ایک نمک کیلشیم کا بھی ہوتا ہے۔یہ کیلشیم بکری کے دودھ کا جزو اعظم ہے۔کیلشیم جسمانی پرورش کے لیے بہت مفید ہے۔جسم میں اس کی کمی سے تپ دق کا عارضہ ہو سکتا ہے۔بکری کے دودھ میں فلورین بکثرت ہوتا ہے۔یہ ہڈیوں کی نشوونما، دانتوں کی مضبوطی اور آنکھوں کی پرورش کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہماری صحت کی عمدگی کا دارومدار ریڑھ کی ہڈی کی مضبوطی پر ہے۔ میگنیشیم ریڑھ کی ہڈی کو مضبوط کرتا ہے۔یہ جزو بھی بکری کے دودھ میں کافی ہوتا ہے۔

بکری کا دودھ سرد تر اور لطیف ہوتا ہے۔جنگلوں میں چرنے والی بکریوں کا دودھ فوائد کے اعتبار سے بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ یہ کھانسی، سنگرہنی، پیچش، تپ دق، سل، تلی، جگر، پرانا بخار، یرقان، بواسیر، دماغ، اور خون کی بیماریوں میں مفید ہے۔بکری کے دودھ میں املتاس اور کتھا ملا کر غرارے کرنے سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔بکری کے دودھ میں روئی بھگو کر رات کے وقت آنکھوں پر رکھ کر پٹی باندھنے سے درد چشم کو آرام ہو جاتا ہے۔

ایلومینیم کی کثرت:

برٹش کولمبیا کے میڈیکل جرنل نے اپنی ایک حالیہ اشاعت میں یہ انکشاف کیا

ہے کہ دنیا بھر میں بچوں کے لیے فروخت ہونے والے غذائی فارمولوں میں ایلومینیم کی سطح بہت زیادہ ہوتی ہے۔اس کے علاوہ ان میں دیگر غذائیت بخش اجزاء بھی کم ہوتے ہیں۔اس بات کے شواہد بھی موجود ہیں کہ گائے کے دودھ اور بچوں کے فارمولوں (غذائی مرکبات) کے استعمال سے بچوں میں آگے چل کر الرجی کی شکایات پیدا ہوجاتی ہیں۔

غذائی اعتبار سے گائے اور بکری کا دودھ یکساں ہوتا ہے، لیکن بکری کے دودھ میں کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے تو اس میں کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔اس میں چربی، پروٹین اور معدنی نمک زیادہ اور لیکٹوس کم ہوتی ہے۔اس میں گائے کے دودھ کے مقابلے میں حیاتین الف اور ب مرکب (بی کمپلیکس) زیادہ ہوتا ہے۔

پروٹین کے اعتبار سے بھی بکری کا دودھ گائے کے دودھ سے مختلف ہوتا ہے۔ بکری کا دودھ دہی بننے کے اعتبار سے گائے کے مقابلے میں ہلکا ہوتا ہے۔اس لیے آسانی سے ہضم ہوجاتا ہے۔اس لحاظ سے بکری کا دودھ الرجی کے مریض آسانی سے ہضم کرلیتے ہیں۔جب کہ بچوں کے لیے سویابین اور گائے کے دودھ کو ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔

مغربی ملکوں بالخصوص امریکہ وغیرہ میں بکری وہاں کے زرعی نظام میں اہم مقام نہیں رکھتی۔یونان اور بحیرۂ روم کے علاقوں کے چند اور ملکوں کے علاوہ اسے پالنے کا رواج عام نہیں ہے۔بنیادی طور پر بکری ایک آزاد قسم کی جانور ہے جو پہاڑی اور نیم صحرائی علاقوں میں خوب پھلتی پھولتی ہے۔جب کہ گائے گھاس کے میدانوں کا جانور ہے۔تیسری دنیا کے ملکوں میں خاص طور پر بکری کی بڑی اہمیت ہے، کیونکہ یہ تھوڑا چارا کھا کر اپنا پیٹ بھر لیتی ہے جب کہ گائے کے لیے یہ ممکن نہیں ہوتا۔کم خوراکی کی وجہ سے بکری دودھ بھی کم دیتی ہے۔

امریکہ اور کینیڈا وغیرہ میں لوگ شوقیہ طور پر ہی بکریاں پالتے ہیں، لیکن جب

سے اس کے دودھ کی افادیت تسلیم کی جانے لگی ہے، اس کے دودھ، پنیر اور دہی کی بڑھتی ہوئی طلب کی وجہ سے اسے تجارتی بنیادوں پر پالا جا رہا ہے۔

جہاں تک مزے کا تعلق ہے بکری کا دودھ گائے کے دودھ جیسا ہی ذائقہ رکھتا ہے۔غذا اچھی ملے تو بکری کا دودھ زیادہ خوش ذائقہ ہو جاتا ہے۔

امریکہ اور کینیڈا میں تجارتی بنیادوں پر پلنے والی بکریوں کو مکئی، جو، جئی، خمیر اور حیاتین کے مرکبات بھی کھلائے جاتے ہیں۔کینیڈا میں چوں کہ سیلینیم کی مقدار کم ہوتی ہے، اس لیے وہاں انہیں یہ بھی دیا جاتا ہے۔اس اعتبار سے ان کا دودھ یقیناً زیادہ بہتر اور غذائیت بخش ہوتا ہے۔

الرجی کا علاج بکری کا دودھ:

الرجی سے کیا نہیں ہوتا، کھجلی، جلد پر چکتے، دھپڑ، سوجن، تپ کاہی، چھینکیں، نزلہ، زکام ان سب شکایات کا شافی علاج بکری کے دودھ سے ہوسکتا ہے۔ برطانیہ کے قدرتی علاج کے ماہرین کے ترجمان اخبار ''ہیلتھ گارجین'' کے مطابق برطانیہ کی ایک نرس بچپن سے پتی، تپ کاہی (ہے فور) اور سر کی ناقابل علاج خشکی کا شکار تھی۔ تمام علاجوں سے مایوس ہونے کے بعد اس نے ۱۹۸۷ء میں اپنے ایک رشتے دار کے مشورے سے گائے کے دودھ اور دیگر مصنوعات کی جگہ بکری کے دودھ کو دی اور پھر تین ماہ کے اندر اس کی تمام شکایات رخصت ہوگئیں۔ بکری کے دودھ اور اس کی مصنوعات استعمال کرنے کی وجہ سے اب اسے نزلہ بھی شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔واضح رہے کہ طب اسلامی میں بکری کے دودھ میں عناب کے شربت کا اضافہ ہر قسم کے سودائی امراض، فسادِ خون، جنون، دماغی خشکی، اور نیند نہ آنے کی شکایت کا صدیوں کا آزمودہ اور مؤثر علاج ہے۔

موضوع: ۱۰۴

دانتوں کا خلال

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

دانتوں کا خلال سنت نبوی:

دانتوں میں خلال کرنا بھی سنت نبوی ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

من اکل فلیتخلل۔ (سنن الدارمی، ۲:۳۵)

''جو شخص کھانا کھائے اسے خلال کرنا چاہیے۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

''جو کھانے کے بعد دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئے اور کلی کرنے کے بعد خلال کرے وہ خوب ہے۔'' (طبرانی)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:

''جو شخص کھانا کھائے (اور دانتوں میں کچھ رہ جائے) اسے اگر خلال سے نکالے تو تھوک دے اور زبان سے نکالے تو نگل جائے جس نے ایسا کیا اچھا کیا اور نہ کیا تو حرج نہیں۔''

آیئے دانتوں کے خلال کی سنت پر جدید سائنسی تحقیقات کیا کہتی ہیں؟ یہ بھی ملاحظہ فرمائیں:

دانتوں کا خلال طبی نقطہ نگاہ سے:

کھانا کھانے کے دوران غذا کے کچھ اجزاء اور گوشت کے ریشے دانتوں کے درمیان پھنس جاتے ہیں وہ سڑ کر بدبو اور سوزش پیدا کرتے ہیں دنیائے طب میں پہلی مرتبہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس پھنسی ہوئی غذا کو نکالنے کے لیے لکڑی کے خلال کی ترکیب عطا فرمائی انہوں نے خلال کے لیے میٹھی لکڑیوں جیسے کہ سیب اور انگور سے ممانعت فرمائی اور ہدایت کی کہ خلال کے لیے استعمال کرنے والی لکڑی تلخ ہو۔ اس میں حکمت یہ ہے کہ منہ میں کڑواہٹ سے تلخی کے باعث تھوک پیدا ہوتا رہے اور اس کی زیادہ مقدار نہ صرف یہ کہ غلاظت والی جگہ کو دھودیتی ہے بلکہ منہ میں تلخی کی موجودگی اعصاب کے معکوسہ اثر کی بدولت بھوک لگاتی ہے۔

تمام ڈاکٹرز اس بات پر متفق ہیں کہ جسم انسانی میں منہ کے علاوہ دیگر مقامات اتنے خطرناک نہیں ہیں جتنا کہ منہ، کیونکہ دہن انسانی کی عدم صفائی سے یہ جلد مرکز عفونت بن جاتا ہے۔ اس لیے شریعت نے اس کی صفائی کی اہمیت پر بہت زور دیا ہے حتی کہ منہ کھول کر جمائی لینے یا گندے مقامات اور بیت الخلاء وغیرہ میں تھوکنے سے منع فرمایا ہے۔

کھانے کے بعد اگر خلال نہ کریں تو غذا کے چھوٹے چھوٹے ذرے دانتوں میں پھنسے رہتے ہیں اور پھر سڑ کر بو پیدا کر دیتے ہیں جو کہ ایک مہلک مرض پائیوریا کی علامت ہے جن میں دانتوں کو یہ مرض جڑ سے اکھاڑ پھینکتا ہے۔

دانتوں کا خلال اور جدید سائنسی تحقیق:

پیارے نبی حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو برس قبل دانتوں کی بیماریوں سے بچنے کے جو اصول بتائے اسے پوری دنیا کے ڈاکٹروں نے تحقیق کر کے تسلیم کر لیا ہے۔ دانتوں کی ریخوں سے ذرات غذا نکالنے کے لیے

مسلمانوں نے لکڑی اور دھات کے بنے ہوئے خلال مروج کیے جو صفائی کے لیے بڑی کارآمد چیز ہیں۔

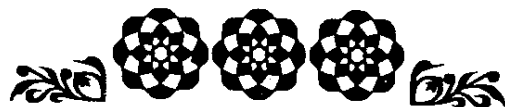
یہ حقیقت ہے کہ منہ کے اندر بے شمار جراثیم ہوتے ہیں ان جراثیموں کی پیدائش کا سبب منہ کو صاف ستھرا نہ رکھنا ہے یعنی کھانا کھانے کے بعد کلیاں، خلال اور برش یا مسواک نہ کرنے کی وجہ سے دانتوں میں غذا کے ٹکڑے پھنسے رہتے ہیں اور ان میں تعفن پیدا ہو جاتا ہے۔ غلیظ جراثیم دانتوں کے گرد گوشت کو کھانا شروع کر دیتے ہیں جس سے پائیوریا کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے اور دانتوں میں کیڑا لگ جاتا ہے بعض اوقات ان بیماریوں کے خطرناک نتائج برآمد ہوتے ہیں اور بعض ایسے جراثیم بھی ہوتے ہیں جو مسوڑھوں میں ورم پیدا کر دیتے ہیں۔ صحت مند آدمی میں قوت مدافعت زیادہ ہوتی ہے اور اس کا جسم جراثیم کے حملے کے مقابلے میں اپنا دفاع کر سکتا ہے لیکن یہ صورت نہ ہو تو قوت مدافعت کا توازن درہم برہم ہو جاتا ہے اور بیماریاں وجود میں آنے لگتی ہیں دانتوں کا صاف کرنا اور ان کا خلال کرنا معدے پر کھانے کے بوجھ کا احساس کم کر دیتا ہے۔

خلال کرنے سے انسان دانتوں کے مختلف امراض سے محفوظ رہ سکتا ہے اس سے بہتر سہل اور بلا خرچ طریقہ صفائی و پاکیزگی کسی مذہب میں نہیں پایا جاتا اسلام کی عقلی اور سائنسی تعلیمات کو نہ صرف یورپ بلکہ دنیا کا ہر دانشمند طبقہ تسلیم کرنے پر مجبور ہے۔ یہ لوگ اسے اپنی زندگیوں میں غیر محسوس طور پر نافذ کر رہے ہیں یہ حقیقت ہے کہ اسلامی تعلیمات فطرت کے عین مطابق ہیں جن پر چل کر انسان اپنی صحت کی حفاظت کر سکتا ہے۔

دانتوں کا خلال اور امریکی تحقیق:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم جو خلال (Tooth Picks) استعمال کرتے

تھے وہ کھجور کے پتے کے آخری سرے سے توڑ کر بناتے تھے اور اپنے پاس کافی تعداد میں رکھ لیتے تھے۔ استعمال شدہ خلال آپ ضائع کر دیتے تھے۔ کھجور کے پتے کا اگلا حصہ مخروطی ہوتا ہے اور اس کے اندر سختی بھی آئیڈیل ہوتی ہے۔ امریکی ڈینٹل ایسوسی ایشن بھی گول یا مخروطی خلال تجویز کرتی ہے۔

موضوع: ۱۰۵

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے معجزات
اور جدید سائنسی تحقیقات

سنگریزوں نے کلمہ پڑھا:

ایک دوپہر حضرت عثمان غنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ، حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ اس وقت حضرت ابوبکر صدیق اور حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین بھی وہاں موجود تھے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے دریافت فرمایا، تمہیں کیا چیز یہاں لائی؟ انہوں نے عرض کیا: ''اللہ اور رسول (صلی اللہ علیہ وسلم) کی محبت۔'' اس سے قبل حضرت ابوبکر صدیق اور عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین بھی حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے استفسار پر یہی جواب دے چکے تھے۔ اس کے بعد حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سات یا نو کنکریاں ہاتھ میں لیں تو ان کنکریوں نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے دست مبارک میں تسبیح پڑھی جس کی آواز شہد کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ کی طرح تھی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ کنکریاں علیحدہ علیحدہ حضرت ابوبکر صدیق، حضرت عمر اور حضرت عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کے ہاتھوں میں دیں تو کنکریوں نے سب کے ہاتھوں میں تسبیح پڑھی۔

آیئے اس معجزے پر جدید سائنسی تحقیق ملاحظہ فرمائیں:

آواز سماعت اور جدید سائنسی تحقیقات:

آوازیں ہماری زندگی کا حصہ ہیں۔ آواز آپس میں رابطے کا ذریعہ اور معلومات

کے تبادلے کا ایک طریقہ ہے۔ آواز کی بدولت ہم بہت سی چیزوں کو جانتے ہیں اور بہت سی باتوں سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ درختوں میں بیٹھی چڑیوں کی چہچہاہٹ، پنگوڑے میں کھیلتے بچوں کی کلکاریاں، گلی میں پھیری والے کی صدا، کارخانے میں متحرک مشینوں کی گڑگڑاہٹ اور لاتعداد دوسری آوازیں ہماری سماعت سے ٹکراتی رہتی ہیں۔ لیکن بہت سی آوازیں ایسی بھی ہیں جو ہمیں سنائی نہیں دیتیں۔ یہ آوازیں ہماری سماعت سے ماوراء ہیں۔

پیچیدہ امراض کی تشخیص و علاج، صنعت و حرفت اور تحقیق و تلاش کے لیے الٹرا ساؤنڈ ویوز کا استعمال اب عام ہوگیا ہے۔ صدائے بازگشت کے اصول اور آواز کے ارتعاش کی بنیاد پر یہ لہریں کام کرتی ہیں۔ یہ لہریں مادے کی مختلف حالتوں کے درمیان امتیاز کرسکتی ہیں۔

سائنس نے انکشاف کیا ہے کہ انسان کی سماعت کا وائرہ، بیس ہرٹز (20 Hertz) سے بیس ہزار ہرٹز فریکوئنسی تک محدود ہے۔ جب کہ ورائے صوت موجوں کی فریکوئنسی بیس ہزار ہرٹز سے دو کروڑ ہرٹز تک ہوسکتی ہے۔ اس لیے ہمارے کان ان آوازوں کو نہیں سن سکتے۔

موجوں کی دو بڑی اقسام ہیں۔ ایک وہ جن میں ذرات سکڑتے اور پھیلتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں اور دوسری وہ جو آگے بڑھتے ہوئے اوپر نیچے حرکت کرتی ہیں۔ موجوں کی اقسام کی تقسیم فریکوئنسی اور طول موج کی بنیاد پر کی گئی ہے۔

موج مخصوص فاصلے کو اوپر نیچے حرکت کرتے ہوئے طے کرتی ہے۔ یہ اس کا طول موج کہلاتا ہے۔ طول موج میں ایک حرکت اوپر کی طرف ہوتی ہے اور ایک حرکت نیچے کی جانب ہوتی ہے۔ ایک مرتبہ اوپر اور ایک مرتبہ نیچے، دونوں حرکتیں مل کر ایک چکر پورا کرتی ہیں اور ایک سیکنڈ میں کسی موج کے جتنے سائیکل گزر جاتے ہیں وہ موج کی فریکوئنسی کہلاتی ہے۔ طول موج کم ہونے کی صورت میں فریکوئنسی زیادہ ہوتی ہے۔

ریڈیائی لہریں کم فریکوئنسی کی برقی مقناطیسی لہریں ہوتی ہیں اور ٹی وی نشریات زیادہ فریکوئنسی کی برقی مقناطیسی لہریں ہوتی ہیں۔ برقی مقناطیسی لہروں کو آواز کی موجوں کی طرح سفر کرنے کے لیے کسی واسطے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ یہ پانی اور ہوا کے بغیر بھی آگے بڑھتی رہتی ہیں اور خلا میں آگے بڑھنے میں انہیں دقت پیش نہیں آتی۔ فریکوئنسی اگر بہت بڑھ جائے تو موجیں شعاعیں بن جاتی ہیں۔ جو سیدھی چلتی ہیں۔ کم طول موج اور زیادہ فریکوئنسی ہونے کی وجہ سے ان لہروں کی کسی چیز میں سے گزر جانے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

قرآن کریم میں کئی جگہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ ہر چیز ہماری حمد وثنا بیان کرتی ہے۔ یعنی کائنات میں موجود ہر شے بولتی، سنتی اور ایک دوسرے کو پہچانتی ہے۔

"ساتوں آسمان اور زمین اور وہ ساری چیزیں اللہ کی عظمت بیان کر رہی ہیں جو آسمان وزمین میں ہیں۔ کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو اس کی حمد کے ساتھ اس کی تسبیح نہ کر رہی ہو، مگر تم ان کی تسبیح کو سمجھتے نہیں ہو۔" (سورۂ بنی اسرائیل)

کائناتی قانون کے مطابق ہر چیز بولتی ہے۔ سنتی ہے اور محسوس کرتی ہے۔ کنکریوں نے جب کلمہ پڑھا تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ کنکریاں اس بات کا شعور وشہود رکھتی ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نبی برحق ہیں اور اس کی بنیاد یہ ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم رحمتہ اللعالمین ہیں اور عالم میں موجود ہر شے کے لیے رحمت ہیں۔ رحمت اللعالمین ہونے کی حیثیت سے کائنات کا ہر ذرہ اس بات سے واقف ہے کہ ہماری بقا کا انحصار سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی رحمت کے اوپر ہے۔

نباتات اور جمادات میں شعور اور میڈیکل سائنس کی تحقیق:

رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے کئی معجزات میں نباتات جمادات کے باشعور

ہونے، کلمہ پڑھنے، اطاعت کرنے یا خلافِ واقعہ حرکت کرنے کے واقعات شامل ہیں مثلاً ایک مرتبہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں ایک بدو آیا اور کہا کہ مجھے یہ یقین کیونکر ہو کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم پیغمبر ہیں؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تم سامنے جو درخت دیکھ رہے ہو اگر وہ کلمہ توحید کی گواہی دے دے تو کیا تم یقین کرو گے۔ یہ فرما کر آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سامنے موجود درخت کو بلایا۔ درخت اسی وقت وہاں آموجود ہوا اور آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے حکم پر کلمہ توحید پڑھا۔ پھر اپنی جگہ واپس چلا گیا۔

ایک مرتبہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم حضرت ابوبکر صدیق، حضرت عمر، اور حضرت عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کے ہمراہ ایک پہاڑ پر تشریف لے گئے تو پہاڑ جنبش کرنے لگا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پہاڑ سے فرمایا ''ٹھہر جا! تیری پشت پر ایک پیغمبر اور صدیق اور دو شہید ہیں۔'' حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ فرمان سنتے ہی پہاڑ ساکت ہو گیا۔

ایک دو پہر سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت میں حضرت عثمان غنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ، حاضر ہوئے۔ اس وقت حضرت ابوبکر صدیق اور حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہم بھی وہاں موجود تھے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے دریافت فرمایا ''تمہیں کیا چیز یہاں لائی ہے؟'' انہوں نے عرض کیا: ''اللہ اور رسول کی محبت'' اس سے قبل حضرت ابوبکر اور حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہم بھی حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے استفسار پر یہی جواب دے چکے تھے۔ اس کے بعد حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سات یا نو کنکریاں ہاتھ میں لیں تو ان کنکریوں نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے دست مبارک میں تسبیح پڑھی جس کی آواز شہد کی مکھیوں کی بھنبھناہٹ کی طرح تھی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے یہ کنکریاں علیحدہ علیحدہ حضرت ابوبکر، عمر اور عثمان رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کے ہاتھوں میں دیں تو کنکریاں نے سب کے ہاتھوں

میں تسبیح پڑھی۔

کیا نباتات اور جمادات (کنکر، پتھر اور پہاڑ وغیرہ) باشعور ہیں؟ موجودہ سائنس نباتات کی حد تک تو کلی طور پر ان کے باشعور ہونے کی گواہی دیتی ہے۔ سائنس کے شعبے میں ہونے والی جدید تحقیق اس نتیجے پر پہنچی ہے کہ درخت اور پودے شعور رکھتے ہیں اور اپنی بقا کے لیے کیمیائی جنگیں بھی لڑتے ہیں۔ وہ ہماری نفرت و محبت کو پہچانتے اور اس سے متاثر ہوتے ہیں گزشتہ سطور میں ہم نے کرلین فوٹو گرافی کا تذکرہ کیا تھا اس کے تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ محبت کا لمس پھیرنے سے پودے خوش ہوتے ہیں اور ان کے اردگرد موجود روشن ہالہ کی طاقت بڑھ جاتی ہے۔

آخر الہامی کتاب نے آج سے چودہ سو سال پہلے یہ حقیقت بیان کردی تھی کہ نباتات و جمادات اللہ کی تسبیح کرتے ہیں۔ تسبیح کرنے کا مطلب یہ ہے کہ وہ اپنے خالق کو پہچانتے ہیں اور اس کی خالقیت کے اعتراف مین اس کے حضور تسبیح وتہلیل کرتے ہیں۔

ٹماٹروں کا پیاس سے چلانا اور سائنس دانوں کی تحقیق:

جب ٹماٹروں کو پیاس لگتی ہے تو وہ زور زور سے چلانا شروع کر دیتے ہیں گزشتہ دنوں سائنس دانوں نے ٹماٹر کے پودوں میں مائیکروفون باندھ کر یہ آوازیں سنیں۔ آوازیں اس وقت پیدا ہوئیں جب جڑوں میں سے پتیوں تک پانی کا بہاؤ رک گیا اور پانی کی کمی ہوگئی۔ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ پودوں میں یہ آوازیں اس لیے نکلتی ہیں کہ وہ پیاسے ہوتے ہیں ان آوازوں کو پیاسے پودوں کی پکار کہتے ہیں۔ سائنس دانوں کو امید ہے کہ وہ ٹماٹر کے پودوں کی اس خوبی کا استعمال کر کے گرین ہاؤس میں اگائے جانے والی فصل کے پودے کمپیوٹروں سے منسلک کردیں گے۔ یہ کمپیوٹر پیاسے پودوں کی پکار سن کا آبپاشی کا نظام شروع کر دے گا۔ (بحوالہ: حیرت انگیز سائنسی معلومات)

موضوع:۱۰۶

کھجور سے افطار

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

کھجور سے افطار کرنا سنت ہے:

''جسے کھجور میسر ہو، وہ اسی سے روزہ افطار کرے جسے نہ ملے وہ پانی سے کھول لے کیونکہ وہ بھی پاک ہے۔'' (نسائی)

کیونکہ دن بھر کے روزے کے بعد توانائی کم ہوجاتی ہے۔ اس لیے افطاری کسی ایسی چیز سے ہو جو جلد ہضم ہو اور طاقتور ہو۔

''نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت تھی کہ روزہ دار عجوہ کھجور یا کسی اور کھجور سے روزہ کھولے۔'' (ذہبی)

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پکی ہوئی کھجور سے روزہ افطار کرتے تھے اگر وہ نہ ہوتو پرانی کھجور سے اور اگر وہ بھی میسر نہ ہوتو پانی اور ستو وغیرہ سے۔''

مندرجہ بالا احادیث سے ہمیں معلوم ہوا کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا کھجور سے افطار کرنا پسندیدہ عمل تھا لیکن پیارے آقا نبی اکریم صلی اللہ علیہ وسلم کی کوئی عادت یا پسند مصلحت اور فائدہ سے خالی نہیں ہے۔ کیونکہ کھجور نہایت طاقتور غذا ہے اور اس کے کھانے سے تمام کمزوریاں دور ہوجاتی ہیں۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ رات کا کھانا ہرگز نہ چھوڑ ہ خواہ ایک کھجور ہی کھالو کیونکہ رات کا کھانا چھوڑنے سے بڑھاپا طاری ہوجاتا ہے۔'' (ابن ماجہ)

بڑھاپا، یعنی انسان کمزور ہوجاتا ہے۔اب اگراس کو کھانا نہ بھی ملے صرف کھجور ہی کھالے تو وہ ساری طاقت کھجور کھانے سے بھی حاصل ہوجاتی ہے۔اس بات کو جدید سائنس اپنے تجزیہ میں اس طرح کہتی ہے۔

کھجور کے طبی فوائد:

عہد رسالت میں فوجی کارروائیوں کے دوران مجاہدین کا کھانا زیادہ تر کھجور اور ستو پر مشتمل رہا ہے۔کھجور میں توانائی مہیا کرنے والے عناصر فوری اثر کرتے ہیں یہی وجہ تھی جس کی بنا پر زچگی کی اذیت اور بعد کی کمزوری کے لیے حضرت مریم علیہا السلام کو کھجور مہیا کی گئی، اس کے علاوہ کھجور پانی میں بھگو کر اگر اس کا پانی پیا جائے تو جگر کی اصلاح کرتا ہے۔طبیعت سے نشہ آور ادویہ کی گرانی کو دور کرتا ہے۔کھجور کو دودھ میں ابال کر پینے سے فوری طور پر طاقت اس طرح آجاتی ہے جیسے طاقت کا سیرپ پی لیا ہو، مخرج بلغم ہے، جلن کو رفع کرتی ہے، پیشاب آور ہے، قبض کشا ہے، ٹی بی کے مریضوں کو بھی فائدہ دیتی ہے۔

عورتوں میں حیض کے کثرت سے آنے میں مفید ہے، پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے نہار منہ مفید ہے، گردوں، مثانہ، آنتوں میں قلنجی درد کو روکنے، دل کے دورہ (Myocardial-Infarction) میں کھجور کو گٹھلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے۔احادیث میں اس مرض کے لیے عجوہ کھجور تجویز کی گئی ہے۔کھجور کی گٹھلیاں دل کے امراض، دمہ اور دل کے پھیلنے میں مفید ہیں۔گٹھلیوں کو پیس کر کھلانا کالے موتیے میں بھی مفید ہے۔

کھجور کی گٹھلیوں کو آگ میں ڈال کر دھونی دینے سے بواسیر کے مسے خشک ہوجاتے ہیں، گٹھلیوں کو بھون کر، کافی کی شکل میں پیا جاتا ہے جسے ''ڈیٹس کافی'' کہتے ہیں۔ اس کے درخت کی جڑوں کو جلا کر زخم پر مرہم کی صورت میں لگایا جاتا ہے اور سفوف کو منجن بنا کر دانتوں پر لگائیں تو درد جاتا رہتا ہے۔

کھجور کا کیمیائی تجزیہ اور جدید تحقیقات:

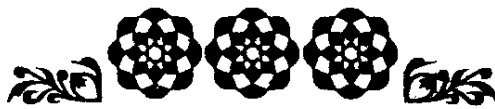
پروٹین ۲ فیصد۔ کاربوہائیڈریٹ ۲۴ فیصد۔ کیلوریز ۲ فیصد۔ کیلشیم ۶۷ فیصد۔ میگنیشیم ۵۸.۹ فیصد۔ سوڈیم ۴.۷ فیصد۔ پوٹیشیم ۷۵۴۰ فیصد۔ کاپر ۰.۲۱۔ آئرن ۱.۶۱ فیصد۔ فاسفورس ۶۳۸ فیصد۔ سلفر ۵۱.۶ فیصد۔ کلورین ۲۹۰ فیصد۔

اس کے علاوہ ایک اور جوہر (Pieroxides) بھی پایا جاتا ہے۔ سحر سے لے کر افطار تک روزہ دار کچھ کھاتا نہیں ہے اس لیے حرارے یا کیلوریز کم ہوجاتے ہیں، اس وقت کھجور ایک مکمل جامع اور معتدل غذا کا کام کرتی ہے جس سے روزہ دار مختلف قسم کے ہونے والے امراض سے محفوظ ہوجاتا ہے۔

ڈاکٹروں کی تحقیق ہے کہ جسم کے حرارے کم ہونے سے لو بلڈ پریشر، فالج، لقوہ اور سر چکرانا وغیرہ ہوجاتا ہے۔ کھجور کے استعمال سے انشاء اللہ تعالیٰ بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔ امریکی ریاست کیلی فورنیا میں کھجور کی ایک قسم ''دجلۃ النور'' بڑی مقبول ہے۔ امریکہ میں ایک ریسرچ ہوئی جس میں پکی ہوئی کھجوروں میں مٹھاس کی مقدار ۴۸ فیصد پائی گئی جس میں ۲۴ فیصد (Fructose) اور اسی قدر گلوکوز تھا جب کہ عام شکر کی مقدار ایک فیصد کم تھی، اس تجزیئے سے یہ بات واضح ہوجاتی ہے کہ اس میں انسان کو تندرست رکھنے کے لیے مطلوب عناصر خاطر خواہ مقدار میں موجود ہیں۔

پچھلے سال رمضان میں میرے والد کی طبیعت خراب ہوئی، وہ ایک غیر مسلم ڈاکٹر کے پاس گئے، اس نے کہا: آپ کو بہت کمزوری ہے لیکن حیرت کی بات ہے کہ

رمضان کا زمانہ اور بازار میں جگہ جگہ کھجوریں دستیاب ہیں آپ زیادہ سے زیادہ کھجوریں کھائیں، اور ہم تو آپ کے رمضان کا انتظار کرتے ہیں کہ رمضان کی وجہ سے شہر میں مختلف قسم کی کھجوریں آئیں گی اور ہم کھائیں گے۔

موضوع: ۱۰۷

روٹی کے ساتھ سالن کا استعمال

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیق

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ہمیشہ روٹی کے ساتھ سالن استعمال فرماتے اگر چہ سالن پانی جیسا ہوتا تھا لیکن سالن کے ساتھ روٹی ضرور کھاتے۔

ایک حدیث میں آتا ہے کہ:

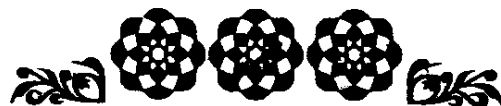
ایتدموا ولو بالماء (طبرانی فی الاوسط)

''کھانے کے ساتھ سالن استعمال کرو۔ اگر چہ وہ پانی کی صورت میں ہو۔''

اس سنت مبارکہ پر جدید سائنس کیا کہتی ہے ملاحظہ فرمائیں:

روٹی کے ساتھ سالن کا استعمال اور جدید تحقیق:

طبی اعتبار سے روکھی سوکھی روٹی جو بغیر سالن کے کھائی جائے دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ اور خالی روکھی روٹی معدہ میں جا کر پھول جاتی ہے۔ اور آسانی سے نہ کھائی جا سکتی ہے نہ ہی ہضم ہوتی ہے بلکہ معدہ کو تکلیف پہنچاتی ہے۔ اور خالی روٹی سے جسم کو غذائیت اور توانائی بھی کم ملتی ہے اور جس سے انسانی اعضاء کے ضعف کا خدشہ لاحق ہو سکتا ہے۔

موضوع:۱۰۸

کتے کے منہ لگے ہوئے برتن

کوسات مرتبہ پانی سے دھونے اور آٹھویں مرتبہ مٹی سے مانجھنے کی حکمت اور جدید سائنسی تحقیقات

حدیث شریف میں آیا ہے کہ:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم اذا ولغ الكلب في الاناء فاغسلوه سبع مرات و عفروه الثامنة بالتراب

”کسی برتن میں کتا پانی پی جائے یا کھا جائے تو اس برتن کو پاک کرنے کے لیے سات بار دھو ڈالو اور آٹھویں بار اس کو مٹی سے مانجھ دے۔“

برتن میں کتے کے منہ ڈالنے یا اس سے پانی وغیرہ پینے سے اس برتن کو سات بار دھونے سے اس کے پاک ہونے کی حکمت:

کتے کے لعاب کی رطوبت کا اثر بہت قوی اور زہریلا ہوتا ہے اور وہ برتن وغیرہ ہر ایک چیز میں یکساں ہوتا ہے جو شخص کتے کا پس خوردہ یا کتے کے متاثر شدہ برتن میں کھانا کھائے یا پانی وغیرہ پیئے بالضرور اس میں اس کی درندگی و بداخلاقی کا اثر سرایت کر جاتا ہے لہٰذا آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے اس برتن کو جس میں کتے نے پانی پیا ہو یا کھایا ہو اس کو بکثرت دھونے کا حکم فرمایا اور سات بار کی تعداد کثرت سے دھونے کی تاکید پر دلیل ہے اور سات بار تک دھونے کا تعین اس امر پر دلیل ہے کہ آنحضرت

صلی اللہ علیہ وسلم کو نور نبوی سے اس حد تک دھونے سے پلیدی کا اثر رفع ہونے کا علم ہو چکا تھا لہٰذا یہ حد مقرر فرمادی اور آٹھویں بار مٹی سے مانجھنا اس لیے فرمایا کہ زہریلے مادہ کی رطوبت کا اثر جو برتن وغیرہ میں سرایت کر جائے اس کو مٹی کا مادۂ نمک رفع کر دیتا ہے۔

اسلام نے دین فطرت ہونے کا دعویٰ کیا ہے۔ آئیں دیکھیں وہ کس حد تک درست ہے؟ کیا وہ بھی سائنسی بنیادوں پر اتر کر دنیا و آخرت میں کامیابی کا زینہ بن سکتا ہے کہ نہیں؟ ہمارا تو ایمان ہے کہ احکامات الٰہی کی پابندی میں بھلائی سراسر انسان ہی کی ہوتی ہے ورنہ اللہ کو اس کا کیا نقصان ہوگا۔ وہ تو ان باتوں سے بے نیاز ہے۔ وہ کسی کا محتاج نہیں ہے۔ اس نے تو صحیح زندگی گزارنے کا ڈھنگ سکھا دیا ہے۔ اس پر عمل کرنا یا نہ کرنا انسان کی مرضی ہے۔ اب یہی لیجیے اسلام نے کہا ہے کہ اگر کوئی کتا یا دوسری ناپاک چیزیں کنوئیں وغیرہ میں گر کر مر جائیں تو وہ پانی اس وقت تک نہیں پینا چاہیے جب تک کہ اس کنوئیں کا سارے کا سارا پانی نہ نکال لیا جائے اور اس چیز کو بھی نہ نکالا جائے۔ سائنس نے آج یہ صحیح ثابت کر دکھایا ہے کہ اس جسم کے غلیظ جراثیم واقعی ختم نہیں ہوتے، جب تک کہ اسلامی طریقہ نہ اپنایا جائے۔ پھر دین فطرت اسلام نے کہا کہ بلی یا کتا وغیرہ کسی برتن کو جھوٹا کر دے تو اس کو سات مرتبہ دھونا ضروری ہے۔ جرمنی کے سائنس دان اس کوشش و جستجو میں رہے۔ انہوں نے برتن کو چھ دفعہ تک صاف کیا مگر جراثیم باقی رہے حتیٰ کہ انہوں نے یہ عمل سات دفعہ کیا۔ تب جا کر وہ برتن صاف و پاک ہوا۔

کتے کے چاٹے ہوئے برتن کو مٹی سے دھونا اور میڈیکل سائنس:

اسلامی اصول انسانی صحت پر مبنی ہے کیونکہ کتے کے چاٹے ہوئے برتن کو پہلے پانی سے دھونے کا اور پھر مٹی سے مانجھنے کا حکم جاری کرتا ہے۔

موجودہ دور کے میڈیکل سائنس دانوں نے ثابت کردیا ہے کہ کتے کے تھوک میں (Rabies Virus) جراثیم پائے جاتے ہیں جو پانی سے دھونے سے نہیں مرتے بلکہ پاک مٹی سے صاف کرنے سے مرجاتے ہیں کیونکہ مٹی میں یہ قوت موجود ہے کہ وہ (Rabies Virus) کے جراثیم کو فنا کردے۔

کتے کے چاٹے ہوئے برتن کو اگر ہم مٹی سے مانجھے بغیر استعمال کریں گے تو وہ بیکٹیریا اسی برتن میں موجود ہوں گے اور غذا کے ہمراہ پیٹ میں جا کر مختلف امراض کو جنم دے سکتے ہیں اسی لیے آج کے دور کا ذی شعور انسان جو اسلامی تعلیمات کا وسعت نظر سے مطالعہ کرتا ہے تو وہ یہ کہنے پر مجبور ہوجائے گا کہ اسلامی تعلیمات انسانی صحت کے عین مطابق ہیں جن پر چل کر انسان اپنی زندگی کو خوش گوار بنا سکتا ہے۔

جرمنی کے ڈاکٹر کوخ کا
حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث پر تجربہ:

''جس برتن میں کتا منہ ڈال دے اسے چھ بار پانی اور ایک بار مٹی سے دھوؤ (اس لیے کہ مٹی میں نوشادر ہوتا ہے جو داء کلب کا علاج ہے)۔''

جرمنی کا مشہور ڈاکٹر کوخ لکھتا ہے کہ:

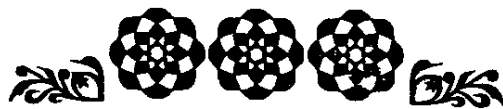
''میں نے یہ حدیث پڑھی پھر تجربہ کیا تو درست پایا۔ سوچتا رہا کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے مٹی سے برتن دھونے کی ترغیب کیوں دی تو یہ راز معلوم ہوا کہ مٹی تو ہر جگہ مل جاتی ہے جس میں نوشادر از خود موجود ہوتا ہے جب کہ نوشادر ہر جگہ نہیں مل سکتا اور اس کے بعد میں پیغمبر اسلام صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیمات کا قدردان ہوگیا۔''

ایک اور نئی تحقیقی رپورٹ:

موجودہ دور کی تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ کتے کے تھوک میں وہ جراثیم پائے جاتے ہیں جو کتے کو پاگل بناتے ہیں جنہیں انگریزی میں ریبی وائرس کہتے ہیں۔ کتا جب کسی برتن کو چاٹے گا تو اگر وہ جراثیم اس برتن کے ساتھ لگ گئے تو وہ جراثیم بغیر مٹی سے مانجھے برتن سے علیحدہ نہیں ہو سکتے ہیں اور نہ ہی فنا ہو سکتے ہیں۔ خاک میں یہ خاصیت ہے کہ ان جراثیم کو فنا کر دیتی ہے۔ اسی بنا پر اسلام نے مٹی سے مانجھنے کا حکم دیا ہے۔

ایک تو یہ کہ کتے کے لعاب میں ضرور کوئی خاص چیز ہوتی ہے جس کی وجہ سے اتنے مبالغے کے ساتھ دھونے کا حکم دیا گیا ہے۔ دوسرے یہ کہ مٹی میں ضرور کوئی ایسی خاصیت ہوتی ہے جس سے اس کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔

طویل تجربات و مشاہدات اور طبی تحقیقات نے دونوں حقیقتوں کو واشگاف کر دیا ہے۔ طبی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کتے کے لعاب دہن میں ایک مخصوص قسم کے جراثیم ہوتے ہیں جنہیں ریبی وائرس کہتے ہیں۔ ان سے ایک انتہائی موذی اور مہلک مرض پیدا ہوتا ہے۔ جس کے اثرات ظاہر ہونے کے بعد کوئی مریض بچ نہیں پاتا۔ اسی طرح تحقیقات نے یہ بھی ثابت کر دیا ہے کہ مٹی میں دیگر اجزاء کے علاوہ کثیر مقدار میں نوشادر، شورہ، امونیم، اور کیلشیم آکسائیڈ ہوتے ہیں جن سے اس قسم کے وائرس کی تطہیر ہو جاتی ہے۔

موضوع:۱۰۹

سنن نبوی ﷺ کی رو سے ناک اور کان کے بالوں
کا فائدہ اور جدید تحقیقات

ناک اور کان کے بالوں کا فائدہ:

حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جو بال ناک اور کان کے اندر ہوتے ہیں وہ جذام (یعنی کوڑھ) سے امن کا باعث ہیں۔ آپ نے فرمایا: ناک اور کان کے (اندر سے) بال مت اکھاڑا کرو، کیونکہ اس سے مرض آکلہ (یعنی ناک میں زخم) پیدا ہوتا ہے البتہ زیادہ بڑھے ہوئے ہوں تو کاٹ دیا کرو۔'' (نزہۃ المجالس جز ثانی)

ناک کے بال اور جدید سائنسی تحقیق:

ڈاکٹری تحقیقات ہے کہ ناک کے بال کوڑھ سے محفوظ رکھتے ہیں اور ناک کے بال ہوا کے ساتھ خراب چیزوں اور جراثیموں کو ناک میں جانے سے روکتے ہیں۔ ڈاکٹری تحقیقات کے مطابق سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہیے یہ محافظ صحت ہے جو لوگ منہ سے سانس لیتے ہیں وہ بہت سی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں ناک کے اندر کے بالوں کو قدرت نے جراثیم کے واسطے جال بنایا ہے اگر ناک کے بال بڑھ جائیں تو انہیں نوچنا سخت مضر ہے۔ یہ بال قینچی سے کاٹنے چاہیے۔ آج کل ڈاکٹر کوڑھ کی بیماری کی تشخیص کے لیے ناک کی ریزش کا خوردبینی معائنہ کرتے ہیں۔

موضوع: ۱۱۰

مشورہ کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

مشورہ سنت نبوی:

مشورہ کرنا سنت نبوی ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین سے کئی مسائل پر مشورہ کرتے اور صحابہ بھی آپس میں مشورہ کرتے۔

ذیل میں مشورہ کے بارے میں چند احادیث پیش کی جارہی ہیں۔

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس سے مشورہ کیا جائے وہ امانت دار ہوتا ہے۔'' (المستشار موتمن)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:

''میں نے کسی کو اتنا زیادہ مشورہ کرنے والا نہیں دیکھا جتنا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اپنے اصحاب سے مشورہ کرتے تھے۔''

(ترمذی)

امام جعفر صادق نے سفیان ثوری رحمۃ اللہ علیہ سے کہا:

''اپنے معاملات میں ان لوگوں سے مشورہ کرو جو اللہ سے ڈرتے ہیں۔'' (تعلیم المتعلم للشیخ الزرنوجی)

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا قول ہے کہ:

''مشورہ سے کوئی انسان کبھی ہلاک نہیں ہوتا۔'' (تعلیم المتعلم)

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کہتے ہیں کہ:

''جو شخص کوئی کام کرنا چاہے پھر کسی مرد مسلم سے مشورہ کرے تو اللہ تعالیٰ کام کے بہتر پہلو کی طرف اس کی رہنمائی کر دیتا ہے جو لوگ بھی مشورہ کی پابندی کرتے ہیں وہ ہمیشہ اپنے معاملہ کے زیادہ درست پہلو کو پالیتے ہیں۔'' (مدارک التنزیل)

جس نے اپنے بھائی کو جان بوجھ کر غلط مشورہ دیا اس نے اس کے ساتھ خیانت کی۔'' (تفسیر ابن جریر)

آدمیوں میں کوئی زیادہ سمجھ دار ہوتا ہے اور کوئی معمولی سمجھ والا۔ کسی کے سامنے ایک پہلو ہوتا ہے اور کسی کے سامنے دوسرا پہلو۔ کوئی متاثر رائے قائم کرتا ہے اور کوئی غیر متاثر رائے۔ ایسی حالت میں آزادی کے لیے بہترین تدبیر یہ ہے کہ دوسروں سے مشورہ کرلیا جائے تاکہ مختلف رائے کے سامنے آنے کے بعد صحیح فیصلہ کیا جاسکے۔ مشورہ گویا کہ دوسروں کی صلاحیتوں کے ذریعہ اپنی کمیوں کی تلافی ہے۔

(بحوالہ قندیل)

قارئین ذیل میں ہم درج بالا احادیث نبوی اور فرمودات صحابہ رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کی تصدیق پر مشورہ کے بارے میں یورپی دانشوروں کی چند تحقیقات پیش کررہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

مشورہ اور ڈاکٹر نیوپلن ہل کی تحقیق:

ڈاکٹر نیوپلن ہل کہتے ہیں کہ:

مشورہ سے زیادہ سستی دولت کوئی اور نہیں ہے۔ آپ اعلان کردیجیے کہ آپ ایک اخبار نکالنا چاہتے ہیں۔ پھر دیکھئے کیسے کیسے مشورے لے کر لوگ آپ کے پاس آتے ہیں۔ ایسے ایسے مشورے کہ آپ دنگ رہ جائیں۔

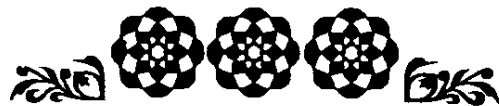
جھگڑے کا حل اور مشہور تحقیق نگار وڈ رو ولسن:

اگر آپ کا دل جذبات سے لبریز ہو تو آپ باتیں کر کے اپنا بوجھ ہلکا کر لیں گے مگر دوسروں پر اس کا کیا اثر پڑے گا۔ کیا وہ آپ کی خوشی و غم بانٹ لیں گے۔ اس بارے میں وڈ رو ولسن کہتا ہے:

> ''اگر آپ غصے سے بھرے ہوئے میری طرف بڑھیں گے، تو ظاہر ہے کہ میرا رویہ آپ کے لیے اس سے بھی بڑھ کر ہوگا۔ مگر اگر آپ مجھ سے کہیں کہ آئیے بیٹھ کر مشورہ کر لیں اور اگر خیالات میں اختلاف ہو تو سوچیں کہ ایسا کیوں ہوا۔ مسئلے کے پوائنٹ کیا ہیں۔ دراصل ہم ایک دوسرے سے مختلف نہیں ہیں۔ ہمارے تضاد کے پوائنٹس کم اور اتفاق رائے کے زیادہ ہوتے ہیں۔ چنانچہ اگر ہم صبر کا مظاہرہ کریں اور مل بیٹھنے کی خواہش کریں تو ہم اکٹھے ہو سکتے ہیں۔''

ذہنی دباؤ کیسے ختم ہو مرد خواتین سے سیکھیں:

یونی ورسٹی آف کیلی فورنیا کے ماہرین کی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ خواتین ٹینشن سے نکلنے کے لیے اپنی قریبی سہیلیوں سے مدد لیتی ہیں اور ان سے مشورہ کرتی ہیں جب کہ اس کے مقابلے میں مرد اپنے قریبی دوستوں سے کھل کر بات نہیں کرتے جس کی وجہ سے وہ سٹریس اور ٹینشن کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ مرد خود اس سے لڑنے کی کوشش کرتے ہیں اور توڑ پھوڑ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ٹینشن کو بھگانے کے لیے مردوں کو خواتین سے سبق سیکھنا چاہیے۔

موضوع:۱۱۱

کھاتے وقت بیٹھنے کا سنت طریقہ

اور جدید تحقیقات

کھاتے وقت بیٹھنے کا سنت طریقہ:

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو کھجور کھاتے ہوئے دیکھا اور حضور صلی اللہ علیہ وسلم زمین سے لگ کر اس طرح بیٹھے تھے کہ دونوں گھٹنے کھڑے تھے۔ایک سنت طریقہ یہ بھی ہے کہ سیدھا گھٹنا کھڑا کریں اور الٹا پاؤں بچھا کر اس پر بیٹھ جائیں۔

بیٹھ کر کھانا کھانے کی افادیت پر تحقیق:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھانا تناول فرماتے وقت جو بیٹھنے کا طریقہ اختیار فرمایا وہ بہت ہی زیادہ حکمتوں سے پر ہے۔اس انداز میں بیٹھنے سے بہت زیادہ شکم پری بھی نہیں ہوگی اور انسان پیٹ کے بھاری پن سے بھی محفوظ رہے گا۔ایک بات اور یاد رہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کھاتے وقت ٹیک لگا کر نہیں بیٹھتے تھے۔

ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ نے کہا کہ ٹیک لگا کر کھانا کھانے والے کو نقصان پہنچاتا ہے۔اس لیے کہ طعام کے لیے اس کے راستے سے گزرنے میں ہیئت مانع ہوتی ہے۔اور بآسرعت معدے میں کھانا نہیں پہنچتا۔اور معدہ میں گردش کرتا ہے اور مستحکم نہیں ہوتا اور معدہ کا منہ غذا کے لیے نہیں کھلتا اور معدہ ایک جانب جھک جاتا ہے

سیدھا نہیں رہتا اور باسہولت غذا معدہ میں نہیں جاتی اور کسی چیز سے ٹیک لگا کر بیٹھنا یہ متکبروں کا طریقہ ہے۔ہاں اگر کسی مجبوری کے تحت بیٹھا ہے تو دوسری بات ہے۔

بیٹھ کر کھانا کھایئے اور موٹاپے سے بچیئے:

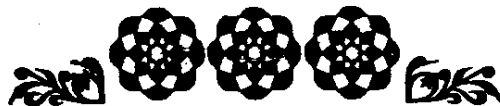
جدید سائنسی تحقیق ہے کہ:

کھاتے وقت اس طریقہ پر بیٹھیں کہ آپ کا دایاں پاؤں کھڑا ہوا ہو اور آپ کے سینے سے لگا ہو اور آپ بائیں پاؤں کے پنجے پر بیٹھے ہوں۔اس طرح سے اول تو تو ند نہیں بڑھتی دوسرے اس طریقے سے بیٹھنے پر اپنڈیکس کا مرض نہیں ہوتا اور یہ انداز سنت رسول بھی ہے۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کے جو بیٹھنے کے طریقے تین قسم کے بتائے گئے ہیں ان طریقوں پر عمل کر کے زیادہ کھانا نہیں کھایا جا سکتا ہے اس لیے موٹاپے سے بچا جا سکتا ہے۔

چوکڑی مار کر بیٹھنا:

اگر چوکڑی مار کر کھایا جائے تو تجربے سے ثابت ہے کہ زیادہ کھایا جاتا ہے اور یہ بسیار خوری موٹاپے کا باعث ہوتی ہے۔اس لیے مسنون طریقے سے بیٹھ کر کھانے میں بہت خیر ہے۔حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے چوکڑی مار کر کھانا کھانے سے منع فرمایا ہے۔

موضوع:۱۱۲

خواب اور جدید سائنسی تحقیقات

خواب قرآن وحدیث کی روشنی میں:

خواب ہماری زندگی کا نصف حصہ ہے اور ہمیں بتاتا ہے کہ انسان کے اندر ایسے حواس بھی کام کرتے ہیں۔ جن کے ذریعے انسان کے اوپر غیب کا انکشاف ہو جاتا ہے۔

خواب اور خواب کے حواس میں ہم ٹائم اور اسپیس کے ہاتھ میں کھلونا نہیں ہیں۔ بلکہ ٹائم اور اسپیس ہمارے لیے کھلونا بنے ہوئے ہیں۔ خواب میں چوں کہ اسپیس اور ٹائم (مکانیت اور زمانیت) کی جکڑ بندیاں نہیں ہیں اس لیے ہم خواب میں ان حالات کا مشاہدہ کرتے ہیں جو زمان اور مکان سے ماورا ہیں اور ہمارا یہ مشاہدہ سب کا سب غیب اور مستقبل کی نشاندہی کرتا ہے۔

آسمانی صحائف اور قرآن پاک میں مستقبل کی نشاندہی کرنے والے خوابوں کا ایک سلسلہ ہے جو نوع انسانی کو تفکر کی دعوت دیتا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد کے مطابق خواب میں غیب کا انکشاف صرف انبیائے کرام علیہم السلام کے لیے مخصوص نہیں ہے۔ بلکہ ہر انسان اللہ پاک کے اس قانون سے فیض یاب ہے۔

تاریخ کے صفحات میں ایسے کتنے ہی خوابوں کا تذکرہ ملتا ہے جو مستقبل کے آئینہ دار ثابت ہوئے۔ خوابوں میں صرف خواب دیکھنے والے کے مستقبل کا انکشاف ہی نہیں ہوتا۔ بلکہ بعض اوقات یہ خواب پورے معاشرے پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

لانبی بعدی ولا کن المبشرات رؤیا الرجل المومن وھی جزع من اجزاء النبوۃ

(مسند احمد بن حنبل، ترمذی، المستدرک للحاکم)

''میرے بعد کوئی نبی نہیں آئے گا (سلسلہ نبوت ختم ہو چکا ہے) اور اب صرف بشرات (بشارات) باقی رہ گئی ہیں، یعنی مومن کے خواب جو نبوت کا ایک جزو ہیں۔''

یہی حدیث الفاظ کی ذرا سی تبدیلی کے ساتھ صحیح مسلم، سنن نسائی، ابوداؤد اور ابن ماجہ میں بھی مروی ہے۔

قرآن مقدس نے صرف چار خوابوں کا ذکر کیا ہے۔ ان میں سے تین کا تعلق حضرت یوسف علیہ السلام سے تھا اور ایک کا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے۔ ان کی تفصیل یہ ہے:

۱۔ جب حضرت یوسف علیہ السلام زندانِ مصر میں قید کاٹ رہے تھے تو ایک روز دو قیدی ان کے پاس آئے اور اپنا اپنا خواب بیان کرنے لگے۔ ایک نے خواب میں دیکھا کہ وہ انگوروں کا رس نچوڑ رہا ہے۔ دوسرے نے دیکھا کہ وہ سر پر روٹیاں اٹھائے جا رہا ہے۔ اور ان روٹیوں کو پرندے کھا رہے ہیں۔ حضرت یوسف علیہ السلام نے پہلے سے کہا کہ تم جلد فرعون کے ساقی بن جاؤ گے اور دوسرے سے کہا کہ تم کو پھانسی دی جائے گی۔ تم کئی ہفتے لٹکتے رہو گے۔ پرندے تمہارا بھیجہ تک کھا جائیں گے۔

۲۔ انہی دنوں فرعون نے خواب میں دیکھا کہ سات پلی ہوئی موٹی گائیوں کو سات دبلی گائیں کھا گئی ہیں۔ ساتھ ہی گندم کے سات سبز اور سات خشک خوشے بھی دیکھے۔ اس نے اپنے مشیروں، درباریوں اور اہل علم سے اس کی تاویل پوچھی۔ لیکن کوئی نہ بتا سکا۔ اس موقع پر فرعون کے ساقی کو حضرت یوسف علیہ السلام کا خیال آ گیا۔ چنانچہ وہ زندان میں گیا اور فرعون کا خواب بیان کیا۔ آپ نے فرمایا کہ سات

سال تک مصر میں بہت عمدہ فصلیں ہوں گی، کسانوں کو کہیے کہ وہ کچھ غلہ خوشوں ہی میں رہنے دیں۔ پھر سات خشک سال آئیں گے، جو خوراک کے تمام ذخائر کو ہڑپ کر جائیں گے۔

یہ تاویل سن کر فرعون نے حضرت یوسف علیہ السلام کو جیل سے نکالا اور وزیر خوراک بنالیا۔

۳۔ ہجرت کے چھٹے سال حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے خواب میں دیکھا کہ وہ مسجد حرام میں داخل ہونے کی سعادت حاصل کررہے ہیں۔ چنانچہ آپ پندرہ سو صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کے ہمراہ چل پڑے۔ لیکن قریش مکہ نے مزاحمت کی۔ بالآخر چند شرائط پر صلح ہوئی۔ یہ صلح نامہ معاہدہ حدیبیہ کے نام سے مشہور ہے۔ دو سال بعد حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم آٹھ ہزار صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کے ساتھ مکہ میں داخل ہوئے۔ تمام اہل مکہ اسلام لے آئے اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے سب کو معاف کردیا۔ اس خواب کا ذکر اللہ نے ان الفاظ میں کیا ہے:

لقد صدق الله رسوله الرء يا بالحق لتد خلن المسجد الحرام ان شاء الله امنين. (سورۂ فتح: ۲۷)

''اللہ نے اپنے رسول (صلی اللہ علیہ وسلم) کا یہ خواب کہ وہ نہایت امن سے مسجد الحرام میں داخل ہورہے ہیں، سچا کر دکھایا ہے۔''

محمد ابن سیرین رحمۃ اللہ علیہ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کے شاگرد تھے۔ وہ ان سے روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''جب قیامت قریب آئے گی تو کسی مومن کا خواب جھوٹا نہ ہوگا۔ کیونکہ یہ نبوت کا چھیالیسواں حصہ ہے۔''

قرآن مجید اور حدیث کی رو سے خواب کا برحق ہونا اور قابل عمل ہونا ثابت ہے۔قرآن پاک میں واضح طور پر خوابوں کا ذکر ہے۔مثلاً کسی نے حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو خواب میں عمرے کے لوازمات اور ارکان کو انجام دیتے دیکھا اور جو عمرہ القضاء کے موقع پر حرف بحرف صحیح ثابت ہوا۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے ایک حدیث مروی ہے کہ: حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم پر وحی ربانی کا آغاز بھی سوتے میں سچے خواب کے ذریعہ ہوا۔ چنانچہ جو خواب بھی دیکھتے وہ صبح روشن کی طرح صحیح ثابت ہو جاتا۔اگر کوئی برا خواب دیکھے تو وہ بائیں جانب تھوک دے اور اعوذ باللہ من الشیطان الرجیم پڑھنا چاہیے۔

❁ اگر اچھا خواب دیکھے تو خوش ہو اور اپنے خاص دوستوں یا عزیزوں کو سنائے۔

❁ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو خواب کی تعبیر بتانے کی اجازت دی اور پھر آپ نے تعبیر کے بعض حصوں کی تصدیق فرمائی۔

❁ حدیث کی کتابوں میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے صحابہ کے خواب منقول ہیں۔

❁ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے جنگ احد سے متعلق بھی خواب دیکھا تھا۔

❁ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی رضاعی خالہ ام حرام رضی اللہ تعالیٰ عنہا کے گھر خواب دیکھے۔آپ نے فرمایا میں نے دیکھا کہ میری امت کے لوگ سمندر میں اس وقار کے ساتھ سفر کر رہے ہیں جیسے کہ بادشاہ اپنے تخت پر چڑھتے ہیں۔میری امت کے وہ لوگ جو پہلی بحری جنگ لڑیں گے وہ سب جنتی ہوں گے۔یہ قبرص کی فتح کی بشارت ہے۔

❁ حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے خواب میں دیکھا کہ تین چاندان کے

حجرے میں گر گئے، حجرۂ عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا میں حضور اکرم صلی اللہ علیہ سلم، حضرت ابوبکر صدیق اور حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین آرام کر رہے ہیں۔

❁ حضرت صفیہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے سورج اور چاند اپنی گود میں گرتے دیکھے۔ یہ فتح خیبر اور ام المؤمنین بننے کی بشارت تھی۔

صحابہ رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کے دو خواب:

ریشمی کپڑا:

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ میں نے خواب میں دیکھا کہ میں بہشت میں ہوں اور میرے ہاتھ میں ایک ریشمی کپڑے کا ٹکڑا ہے۔ میں جس جگہ جانے کا قصد کرتا ہوں، یہ ٹکڑا مجھے وہاں اڑا کر لے جاتا ہے۔ میں نے یہ خواب اپنی بہن (ام المؤمنین حضرت حفصہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا) سے بیان کیا انہوں نے نبی صلی اللہ علیہ وسلم سے پوچھا تو انہوں نے فرمایا تیرا باپ نیک بخت آدمی ہے۔
(ترمذی۔ بخاری)

ایک اور روایت کے مطابق فرمایا کہ عبداللہ اچھا آدمی ہے بشرطیکہ وہ تہجد پڑھتا اس پر انہوں نے پوری زندگی کبھی تہجد نہیں چھوڑی۔

چشمہ:

جب مہاجرین مدینہ آئے تو حضرت عثمان بن مظعون رضی اللہ تعالیٰ عنہ ایک انصاری خاندان سے وابستہ ہو گئے۔ خاتون خانہ حضرت امّ علاء رضی اللہ تعالیٰ عنہا ان کی پرہیز گاری اور اخلاق کی مداح تھیں۔ وہ فوت ہوئے تو اس خاتون نے خواب میں دیکھا کہ حضرت عثمان کے لیے ایک چشمہ بہ رہا ہے یہ خواب جب رسول اللہ صلی

اللہ علیہ وسلم کے سامنے پیش کیا گیا تو انہوں نے فرمایا کہ یہ عثمان کے نیک اعمال ہیں جن کا فائدہ انہیں مرنے کے بعد بھی مل رہا ہے۔

امام بخاری رحمۃ اللہ علیہ اس پر تبصرہ کرتے ہیں کہ عثمان مالدار تھے۔ ممکن ہے انہوں نے عوام الناس کی بھلائی کے لیے کوئی ایسا کام کیا ہو جو صدقہ جاریہ کے برابر تھا اور اس کے باعث اس کا ثواب مرنے کے بعد بھی حاصل ہوتا ہے۔ (بخاری)

جس سے یہ معلوم ہوا ہے کہ اچھے کاموں کی جزا مرنے کے بعد بھی مل سکتی ہے۔

استخارہ:

جدید نفسیات میں یہ بات اب ثابت ہو چکی ہے کہ کوئی شخص اپنی خواہش کے مطابق خواب لانے پر قدرت نہیں رکھتا۔ اس کے مقابلے میں نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی مرضی سے اور اپنی پسند کے موضوع پر خواب لانے کی ایک ترکیب بتائی ہے۔ جسے محدثین نے استخارہ کا نام دیا ہے، اس کی ترکیب یہ ہے کہ عشاء کی نماز کے بعد دو نفل پڑھ کر استخارہ کے لیے مقرر کردہ دعا پڑھی جائے اور خدا سے اپنے مطلوبہ مسئلہ پر اشارہ کی درخواست کی جائے۔

استخارہ کی دعا میں اللہ تعالیٰ سے درخواست کی جاتی ہے کہ وہ اس خصوصی مسئلہ میں سائل کو اپنی مہربانی سے یہ مشورہ دے کہ وہ اس کے لیے مفید ہوگا یا نہیں اور اگر وہ غیر مفید ہے تو نہ صرف یہ کہ اسے بتلائے بلکہ اس کا دل اس بات سے پھیر دے۔

اس طریقہ سے دعا کرنے اور اللہ سے اشارہ طلب کرنے کے بعد لازمی خواب میں کسی طور اشارہ مل جاتا ہے۔ اگر ایک دن میں نہ ملے تو یہی ترکیب مسلسل تین راتیں کی جاتی ہے۔ ۹۵ فیصدی کو ان تین راتوں میں واضح اشارہ مل جاتا ہے اور وہ ۵ فیصدی جن کو خواب نہیں آتا ان کی دعا اکارت نہیں جاتی بلکہ اس خاص کام سے ان کا دل پھر جاتا ہے یا مائل ہو جاتا ہے خدا سے مشورہ اور رہبری طلب کرنے کی اس

ترکیب میں سب سے بڑی شرط یہ ہے کہ استخارہ کسی ناجائز مسئلہ کے لیے نہ ہو۔ جیسے کہ کوئی استخارہ کرے کہ میرے لیے آٹھ نمبر کے گھوڑے پر پیسے لگانا مفید ہوگا یا نہیں؟ کیونکہ جوئے کی تمام قسمیں اور دوطرفہ شرط لگانا اسلام میں حرام ہے اس لیے ریس کے ضمن میں استخارہ سے کوئی فائدہ حاصل نہ ہوگا۔

ڈراؤنے خواب:

اکثر یہ ہوتا ہے کہ کسی بچے نے کوئی ڈراؤنا خواب دیکھا تو وہ اس کی دہشت سے چیخیں مارنے لگا۔ اٹھا تو پسینہ پسینہ ہو رہا تھا۔ چہرے سے گھبراہٹ عیاں ہو رہی ہے۔ اسے Pavur Nocturnus کہتے ہیں۔

ایسے خواب کے بعد بچہ جب جاگتا ہے تو عام طور پر خواب کی ایک آدھ بات کے علاوہ اسے اور کچھ یاد نہیں ہوتا۔ یہ تکلیف عام طور پر ۳ سے ۷ سال کی عمروں کے بچوں کی کل تعداد میں سے ۳ فیصدی کو ہوتی ہے۔ جب کہ ان میں سے ۱۰ فیصدی ایسے ہوتے ہیں جن کی عمریں ۱۲ سے ۱۴ سال کے درمیان ہوتی ہیں۔ ایسی دہشت کے بارے میں اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ بچے نے ڈراؤنا خواب ہرگز نہیں دیکھا۔ بلکہ بعض بیرونی وجوہات کی بنا پر اسے جب فوری طور پر بیدار ہونا پڑا تو اس عمل کے اضطراری اثرات اس کے لیے دہشت اور گھبراہٹ کا باعث بن گئے۔

ڈراؤنے خوابوں کے بارے میں اوٹ پٹانگ توضیحات کے مقابلے میں اسلام نے تعبیر خواب اور خوابوں کے بارے میں جو معقول تعلیمات دی ہیں ان کے مطابق برے اور ڈراؤنے خواب شیطان کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اچھے اور برے خوابوں کے بارے میں حضرت ابوسعید اور حضرت ابوقتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کی دو مختلف روایات میں آیا ہے:

"نبی صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں کہ اچھا کواب اللہ کی طرف سے

ہے اور برا خواب شیطان کی طرف سے ہے۔ اور اس خواب کو کسی
سے بیان نہ کرے شیطان کے شر سے اللہ سے پناہ مانگے، اس کو
کچھ نقصان نہ ہوگا۔'' (بخاری)

یہ ایک حقیقت ہے کہ بچے ہی نہیں بڑے بھی بعض خوابوں سے دہشت زدہ ہو جاتے ہیں بعض لوگ تو خواب دیکھنے کے کئی کئی دن بعد بھی گھبرائے پھرتے ہیں۔ ایسے خوابوں کا آنا ایک حقیقت ہے۔ اس کا حل اسلام کے علاوہ کسی اور سائنس کے پاس نہیں۔ برے خوابوں کے برے اثرات سے محفوظ رہنے کے درج بالا طریقے کے علاوہ اور بھی بہت سے طریقے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے بیان کیے ہیں۔

برا خواب دیکھنے کے بعد لاحول ولاقوۃ الا باللہ پڑھا جائے۔ شیطان کی برائیوں سے پناہ مانگنے کے بعد بائیں طرف تین مرتبہ تھوکا جائے اور کروٹ بدل کر سو جائیں تو کوئی نقصان نہ ہوگا۔ ان شاء اللہ (حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم بطور ماہر نفسیات)

مغرب میں خوابوں پر کافی تحقیق ہو رہی ہے۔ ذیل میں ہم خوابوں کے مشہور ماہرین کی تحقیقات و تجربات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

نیند، خواب اور جدید سائنس:

ہر رات جب آپ سو جاتے ہیں تو نیند کی آغوش میں جانے کے ڈیڑھ گھنٹہ بعد، دماغ میں ایسی برقی لہریں خاص طور پر دماغ کے اس حصے سے پیدا ہوتی ہیں جو کہ ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ جڑا ہوتا ہے اس کو Brain Stem کہتے ہیں۔ ان بے قاعدہ اور منتشر برقی لہروں کے نتیجے میں، کیمیاوی مادوں کا ایک سیلاب، دماغ کے سامنے والے حصے میں جمع ہو جاتا ہے اس حصے کو Frontal Lobe کہتے ہیں۔ جب کہ دماغ کا خاکستری حصہ یعنی Grey Matter ان برقی جھٹکوں اور کیمیاوی مادوں کے اجتماع سے ترتیب تلاش کرتا ہے۔ اس دوران انسان بے حس و حرکت پڑا

ہوتا ہے اور ایک بے بس تماشائی کی طرح، دماغ کے سامنے والے حصے میں ہونے والے واقعات کو دیکھ رہا ہوتا ہے کہ یہ کیا ہے؟ سائنس اسے خواب دیکھنے کا عمل کہتی ہے۔

اس طرح صبح جاگنے تک، ہم تین چار مرتبہ مزید اس عمل سے گزرتے ہیں مگر جاگنے کے بعد، شعوری حافظہ ان خوابوں کی تفصیل بھول چکا ہوتا ہے۔ خواب کی یہ تصویریں، بقول ماہرین نفسیات اجتماعی لاشعور میں چلی جاتی ہیں۔

آج سائنس، خوابوں کے اسرار پر تحقیق کر کے دماغ کے راز سے آگاہ ہو رہی ہے سائنسدانوں کا ایک گروہ، ان خوابوں کے مطالعے سے ذہن کی مختلف کیفیات کے بارے میں علم حاصل کر رہا ہے جب کہ دوسرا گروہ، خواب پیدا کرنے والے کیمیکلز کا مطالعہ کر کے حافظے کو قابو میں لانا چاہتا ہے۔ اس طرح خواب اور اس پر تحقیق ایک بہت اہم موضوع بن گیا ہے ورنہ ۱۹۵۳ء سے پہلے سائنس دان ان خوابوں کو کوئی اہمیت دینے کے موڈ میں نہیں تھے۔ اس وقت کے نظریے کے مطابق خواب ایک عارضی قسم کی کیفیت ہے جس پر سائنس کے ٹھوس حقائق کی بنیاد نہیں رکھی جاسکتی۔

۱۹۵۳ء میں پہلی بار، سائنس نے دماغ کی اس کیفیت کا پتہ چلایا جس میں خواب واقع ہوتے ہیں یعنی Theta/Delta Brain Wave State. سائنس دانوں کے مطابق خواب دیکھنے کے عمل کے دوران:

۱۔ آنکھ کی پتلیاں تیزی سے حرکت کرتی ہیں۔

۲۔ سانس اور دل کی دھڑکن میں بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔

۳۔ نہ صرف ہاتھ اور پاؤں بلکہ سارا جسم شل ہو جاتا ہے۔

نیند کی اس کیفیت کو (Rapid Eye Movement) (R.E.M) کہتے ہیں۔ نیند پر تحقیق کرنے والوں نے اس R.E.M. حالت میں جب رضا کار لوگوں کو جگا کر پوچھا تو نوے فیصدی نے تصدیق کی کہ وہ خواب ہی دیکھ رہے تھے۔

یہاں یہ بات بھی دلچسپی سے خالی نہ ہوگی کہ ۲۳ ہفتوں کا بچہ جو ماں کے پیٹ میں ہوتا ہے وہ بھی .R.E.M نیند کے عمل سے گزرتا ہے۔

حتیٰ کہ پرندے اور سارے میمل جانور بھی .R.E.M نیند کا تجربہ رکھتے ہیں شاید یہ محاورہ سچ ہو کہ بلی کو واقعی خواب میں چھیچھڑے نظر آتے ہیں۔ سائنسی تحقیق کے مطابق، سارے دنیا کے انسان یکساں طور پر اڑتے، چلتے ہوئے یا گرتے ہوئے کے خواب دیکھتے ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ سارے انسانوں میں ''خوف'' اور ''اعلیٰ متاثر کن'' خیالات یکساں ہوتے ہیں۔

جدید سائنس کے مطابق خواب دماغ کے Brain Stem سے پیدا ہوتے ہیں۔ دماغ کا یہ حصہ سانس کی رفتار، دل کی دھڑکن، معدہ کی حرکت اور پیشاب بننے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے یعنی یہ وہ اعصابی نظام ہے جو خود بخود کام کرتا ہے۔ (Autonomic Nervous System) اس دماغی حصہ میں دو مختلف قسم کے اعصابی گچھے (Neurons) ہوتے ہیں جو نیند کو کنٹرول کرتے ہیں اور ہر ایک رابطے کے لیے علیحدہ کیمیکل استعمال کرتا ہے۔

ایک قسم کے نیورانز، جو کیمیاوی مادہ پیدا کرتے ہیں اس کو ایسٹائل کولین کہتے ہیں۔ یہ نیورانز .R.E.M نیند کے دوران On ہوتے ہیں۔ دوسری قسم کے نیورانز Epinephrine نامی کیمیائی مادے اور پروٹین کے ذریعے عمل کرتے ہیں اور یہ .R.E.M نیند کے دوران Off ہوتے ہیں۔

چنانچہ .R.E.M نیند کے دوران جب ایسٹائل کولین والے نیورانز کام کر رہے ہوتے ہیں تو خواب شروع ہو جاتا ہے لہٰذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ ایسٹائل کولین ہی وہ مواد ہے جس سے خواب بنتے ہیں۔ اس بات کی تصدیق کے لیے تجرباتی طور پر بلی کے Brain Stem میں ایسے کیمیکلز جو کہ ایسٹائل کولین سے ملتے جلتے تھے بذریعہ انجکشن داخل کیے گئے تو بلی میں .R.M.E نیند شروع ہوگئی۔ اس کے علاوہ

ایسے مریض جو ایسٹائل کولین کی ڈیمانڈ بڑھانے والی ادویات استعمال کررہے تھے ان میں نینداور خواب کا عمل رک گیا۔

خواب کے عمل کے دوران ایسٹائل کولین والے نیورانز دماغ کے سب سے بڑے حصے کورٹیکس (Cortex) کو جلدی جلد سگنلز بھیجتے ہیں۔کورٹیکس ان اطلاعات کو ایک بامعنی کہانی کی شکل دے دیتا ہے۔ اس مقصد کے لیے وہ پہلے سے موجود یادداشت سے مدد لیتا ہے مگر بامعنی خواب دیکھنے والے کی خواہشات، خوف اور ذہنی تعلق پر منحصر ہے۔ کورٹیکس کا تعلق غوروفکر اور تخلیقی صلاحیتوں کے ساتھ ساتھ اس اعصابی نظام کے ساتھ بھی ہے جس کو ہم اپنی مرضی اور ارادے سے استعمال کرتے ہیں۔

خوابوں کے بارے میں بہت عرصے سے چند سوالات، جواب طلب تھے جواب جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں واضح ہوگئے ہیں۔مثلاً خواب اشارات یا علامتوں کی شکل میں کیوں دکھائی دیتے ہیں۔خواب میں تصویریں بڑی واضح ہوتی ہیں کیونکہ دماغ تسلسل سے کام کرتا ہے اور اعلیٰ درجہ کا تسلسل غیر لفظی اور علامتی ہوتا ہے جو بہت سارے مواد کو ایک مختصر تصویری شکل دے دیتا ہے۔ اسی علامتی طریقہ کار سے حافظے کے کام کرنے کا سراغ بھی لگایا گیا ہے کہ ہم اپنے حافظے کو جذباتی مواد یا واقعات کی شکل وصورت یا کسی اور خاص وجہ سے بھی محفوظ ترتیب دیتے ہیں۔

سب سے عجیب بات یہ ہے کہ .R.E.M نیند کے دوران جو''نیورانز'' خواب دیکھنے کے عمل میں حصہ نہیں لیتے ان کا تعلق ''توجہ'' اور ''احساس ذات'' ہے شاید اسی لیے خواب کے دوران یادداشت بہتر طریقے پر کام کرتی ہے اور ہم ماضی کے دوردراز واقعات کو بھی آسانی سے یاد کرلیتے ہیں کیونکہ ''انا'' اور ''ارادہ'' معطل ہوتے ہیں۔ تاہم شعور بیدار ہونے پر ہم ۹۵ فیصد خواب بھول جاتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ دیرپا یادداشت کے کیمیکلز Epinephrine اور پروٹین خواب کے دوران کام نہیں

کرتے لہٰذا خواب زیادہ دیر تک نہیں رہتے۔

دوسرا سوال یہ ہے کہ خواب میں جسمانی حرکات، سننے، بولنے اور دیکھنے کی حسیں تو کام کر رہی ہوتی ہیں لیکن ذائقہ اور بو خواب میں زیادہ لوگوں نے رپورٹ نہیں کیا کیوں؟

اس کا جواب یہ ہے کہ نیند کے دوران ذائقہ اور بو والے ''نیورانز'' مکمل طور پر خاموش رہتے ہیں اور خواب کے دوران کسی قسم کا حصہ نہیں لیتے۔

تیسرا سوال یہ ہے کہ خواب میں دوڑنا، تیرنا، تعاقب کرنا اور اڑتے ہوئے دیکھنا کیوں ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ جسمانی حرکات کو کنٹرول کرنے والے ''نیورانز'' نیند کے دوران اتنے ہی متحرک ہوتے ہیں جتنے کہ بیداری میں۔

آخری بات یہ ہے کہ خواب عجیب وغریب کیوں ہوتے ہیں؟ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ R.E.M. نیند کے دوران کورٹیکس باہر کی دنیا کے بجائے Brain Stem سے سگنلز وصول کرتا ہے اس لیے منتشر اور بے قاعدہ قسم کی اطلاعات کو بامعنی شکل دینے کے لیے خواب ایک عجیب شکل اختیار کر لیتا ہے تاہم ان علامات یا اشارات کا تعلق حقیقی زندگی سے اس لیے ہوتا ہے کہ ان کی بنیاد وہ یادداشت ہے جو کورٹیکس میں محفوظ پڑی ہے۔

سائنس دان اب اس بات پر غور کر رہے ہیں کہ ہم یہ ''خواب'' کیوں دیکھتے ہیں؟ ایک نوزائیدہ بچہ کی R.E.M. نیند، ۵ سال کے بچے سے دوگنی ہوتی ہے۔ شاید R.E.M. نیند، دماغ کی ترقی، نشوونما اور بڑھوتری کے لیے ضروری ہے۔ علاوہ ازیں کوئی نئی اور چیلنج والی صلاحیت سیکھنے سے R.E.M. نیند میں اضافہ ہوتا ہے جو لوگ R.E.M. نیند سے محروم ہوتے ہیں ان کو چیزیں یاد کرنے میں مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ R.E.M. نیند کے دوران بعض ''نیورانز'' بالکل خاموش ہوتے ہیں اس لیے جاگنے پر وہ ''نیورانز'' بہتر طریقے پر کام کرتے ہیں اور اس طرح خواب ہمیں اگلے دن

کے کام کے لیے مطلوبہ توانائی اور چستی عطا کرتے ہیں۔خوابوں پر تحقیق کے دوران بہت دلچسپ باتیں سامنے آئی ہیں۔ تین چار سال کے بچے زیادہ تر ساکن تصاویر خواب میں دیکھا کرتے ہیں۔ان تصاویر کا اکثر تعلق کہانی کے جانوروں مثلاً خرگوش، مینڈک اور پرندوں سے ہوتا ہے۔بچوں کے خوابوں میں ''جذبات'' کا عمل دخل بہت کم ہوتا ہے بچے کبھی اپنے آپ کو خواب میں نہیں دیکھتے۔ جب یہ بچے پانچ چھ سال کے ہوئے تو ان کے خوابوں میں تصاویر حرکت اور عمل کہانی کے مطابق کرنے لگیں۔ لیکن ان بچوں نے بھی اپنے آپ کو خواب میں نہیں دیکھا۔ ۷، ۸ سال کی عمر میں ان بچوں نے اپنے آپ کو خواب میں دیکھنا شروع کیا خاص طور پر ان بچوں نے جو ذہین تھے۔اس طرح ان بچوں کے خواب میں جسمانی اور ذہنی دونوں عوامل شامل ہو گئے۔ یاد رہے بچوں میں ''انا'' کی بیداری بھی تقریباً اسی عمر میں شروع ہونے لگتی ہے جب وہ اپنے والدین کی سوچ سے الگ ہو کر خود سوچنا شروع کر دیتے ہیں۔۹ سال کے بچوں کے خواب بالکل بالغ انسانوں جیسے تھے۔

سائنس دانوں کا نظریہ ہے کہ بچوں کے ان خوابوں کے تجزیہ کے حوالے سے ہم ذہنی نشوونما اور ارتقاء کا بلحاظ عمر ایک ٹائم ٹیبل بنانے کے قابل ہو جائیں گے جس سے بچوں کے ذہنی مسائل سمجھنے میں بے حد آسانی ہوگی۔ ۳ سے ۵ سال کے بچے ڈراؤنے خواب اس لیے دیکھتے ہیں کہ ان کے والدین ان کی ہر چیخ اور رونے پر دوڑ پڑتے ہیں۔جس کے نتیجے میں یہ بچے بڑے ہو کر اپنے اور دوسرے لوگوں کے ''جذبات'' سے بے حد متاثر ہوتے رہتے ہیں چنانچہ یہ افراد زیادہ تر دہشت ناک خواب دیکھتے ہیں۔تاہم یہ لوگ اچھے اساتذہ، نرس یا مشورہ دینے والے کونسلر بن سکتے ہیں۔

خوابوں سے بیماریوں میں مبتلا لوگوں کی کیفیت کا اندازہ بھی ہوا ہے۔دل کے جن مریضوں نے خواب میں موت، قبر اور دوسرے ہولناک قسم کے سین دیکھے تو ان میں ہارٹ اٹیک کی شدت دوسرے مریضوں کی نسبت بہت زیادہ تھی۔ فالج زدہ

لوگوں کے خواب زیادہ تر تشدد اور مار پیٹ کے مناظر پر مشتمل تھے جو کہ نہایت حیرت کی بات تھی کیونکہ عام طور پر یہ لوگ پرسکون اور خوش باش نظر آتے تھے۔ خواب صرف ذہنی تطہیر اور بیماریوں کے لیے ہی نہیں بلکہ انہیں مسائل کے حل اور تخلیقی کام کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (از ڈاکٹر منصور الحسن)

سائنسی اعتبار سے خواب آنے کے کیا فائدے ہیں:

نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر فرانسس کرک نے ۱۹۸۳ء میں یہ انکشاف کیا کہ خواب آنے کی وجہ سے ہمارے دماغ کی صفائی ہو جاتی ہے۔ فالتو اور غیر ضروری معلومات سے نجات مل جاتی ہے۔ اس نے یہ بھی کہا کہ اگر کسی شخص کو خوابوں سے محروم کر دیا جائے تو اس کی قوت متخیلہ بری طرح متاثر ہو گی

سوئزرلینڈ کے فلسفی سی جی جنگ کی ریسرچ:

''خواب خدا کی آواز ہے......!''۔

فرائڈ کی تردید میں پہلی طاقتور آواز سوئزرلینڈ کے ایک فلسفی سی جی جنگ نے بلند کی اور کہا:

''خواب خدا کی آواز ہے۔ یہ ایک پیغام ہوتا ہے۔ اشارات و علامات پر مشتمل۔ اسے سمجھنا اتنا ہی مشکل ہے جیسا کسی قدیم تحریر یا کتبے کو پڑھنا۔ خواب کو سمجھنے کے لیے ضروری ہے کہ پہلے خواب دیکھنے والے کے حالات کو دیکھیں۔ اس کی مشکلات و خواہشات کو سمجھیں۔ خواب کے پورے ماحول پہ نظر ڈالیں۔ ایک ایک علامت کا تجزیہ کریں اور پھر کسی نتیجہ پر پہنچیں۔''

(F.Fordhem: An Introduction to Jung's Psychology. U.K.1975-97)

مغرب میں من پسند خواب دیکھنے کے طریقے:

مغربی پیراسائیکالوجی میں کسی من پسند شخص کو خواب میں دیکھنے کے لیے جو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ وہ مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ ذہن کو مراقبہ کی حالت کی طرح بالکل غیر جانبدار رکھیں۔

۲۔ کسی دوسرے شخص کے تصور کو ذہن میں مضبوط کرلیں۔ (آپ جس تصور میں ان کو دیکھنا چاہتے ہیں وہ صورت اپنی نگاہوں میں مضبوط کرلیں تو ہمیں مزید مدد مل سکتی ہے)۔

۳۔ اس احساس کو زیادہ سے زیادہ کریں کہ آپ کسی کے ساتھ ہیں اور مسلسل آپ کی نگاہوں کے سامنے ہے۔

۴۔ اسی تصور کے ساتھ گہری نیند کی وادیوں میں چلے جائیں۔

میگرین کے سچے خواب:

ایچ وی میگرین آکسفورڈ میں پڑھتا تھا۔ ۸/ مارچ ۱۹۴۶ء کی رات کو اس نے خواب میں دیکھا کہ وہ ۹/ مارچ کے ایک اخبار میں گھڑ دوڑ کے نتائج پڑھ رہا ہے اور بنڈل نام کا ایک گھوڑا اول آیا ہے۔ یہ ریس کورس میں چلا گیا۔ وہاں اسے معلوم ہوا کہ واقعی بنڈل نام کا ایک گھوڑا دوڑ میں شامل ہو رہا ہے۔ اس نے بھی ٹکٹ لے لیا اور تین پونڈ جیت لیے۔

۲۷/ دن بعد ۴/ اپریل ۱۹۴۶ء کو اسے پھر جیتنے والے گھوڑے کا نام خواب میں بتایا گیا۔ اس طرح کے سچے خواب اس نے چھ مرتبہ دیکھے۔

(ریڈرز ڈائجسٹ۔ جنوری ۱۹۵۳ء، صفحہ ۲۴)

خود مجھے خوابوں کے تجزیے کا شوق ہے اور اپنا خواب بڑی حد تک سمجھ لیتا ہوں۔ اگر خواب میں بہتا ہوا صاف پانی یا مرغابیاں، بٹیر، تیتر، چکور اور سبزہ دیکھوں تو خوشی

نصیب ہوتی ہے۔ سانپ، کتا، بچھو، چھپکلی، یا چوہا نظر آئے تو کوئی مصیبت ٹوٹتی ہے۔ ریل دیکھوں تو کوئی مہمان آتا ہے یا کسی کا خط

خوابوں کے ماہر پروفیسر ہورن کی ریسرچ:

پروفیسر ہورن جولف برو (Loughborough) یونی ورسٹی میں امور خواب کے ماہر ہیں، ان کا کہنا ہے کہ خواب ایک فلم کی طرح ہو سکتے ہیں۔ جس سے آپ کا دماغ اس وقت تفریح حاصل کرتا ہے جب آپ سو رہے ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان گڈمڈ چیزوں کو علیحدہ کرنا چاہتے ہیں تو یہ آپ کا مسئلہ ہے۔

خوابوں پر عمل کر کے مسائل حل کیے جاسکتے ہیں:

امریکی ماہر نفسیات گیلی ڈیلانے کا کہنا ہے کہ آپ اپنے خوابوں کی درست تعبیر کر کے ان خوابوں پر عمل کر کے اپنی زندگی کے مسائل حل کر سکتے ہیں اور ایسا کرنا بہت آسان ہے۔ مثلاً آپ کو کوئی مسئلہ درپیش ہے جس کا حل آپ کو نہیں سوجھ رہا تو بستر پر جانے سے قبل اس مسئلے کو آسان الفاظ میں کاغذ پر لکھ لیجیے۔ مثلاً کسی شادی شدہ عورت کو شکایت ہے کہ اس کا اور اس کے خاوند کا اکثر جھگڑا رہتا ہے تو وہ اس مسئلے کو ان الفاظ میں کاغذ پر لکھے: ''ہم دونوں میاں بیوی کیوں جھگڑتے رہتے ہیں۔'' سونے سے پہلے اس سوال کو دماغ میں بار بار دھراتے رہنا چاہیے۔ سونے سے قبل شراب یا دوائی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ بہت سے لوگوں کو اپنے خواب یاد نہیں رہتے۔ اس لیے صبح اٹھتے ہی دیکھا ہوا خواب کاغذ پر لکھ لیجیے۔ مثلاً اس عورت نے خواب میں امریکی سابق خاتون اول ہیلری کلنٹن کو دیکھا تو اس خواب کی تعبیر یہ ہوگی کہ اس شادی شدہ خاتون کو ہیلری کلنٹن کی مثال پر عمل کرنا چاہیے۔ سابق صدر کلنٹن کی اہلیہ ہیلری اگرچہ شادہ شدہ ہیں لیکن اس کے باوجود ان کا ذاتی کیریئر بھی بہت اچھا ہے وہ ایک کامیاب وکیل

ہیں۔ اور اپنی محنت سے کافی کماتی ہیں اس خواب کو دیکھنے کا یہ مطلب ہے کہ خواب دیکھنے والی خاتون اور اس کے خاوند کے درمیان لڑائی جھگڑے کی وجہ یہ ہے کہ یہ خاتون اپنے خاوند کی دست نگر ہے اس لیے اسے اپنا ذاتی روزگار کمانے کے لیے ہیلری کلنٹن کی مثال پر عمل کرنا چاہیے اور خود اپنا کیریئر تعمیر کرنا چاہیے۔ اس طرح ہمارے دیکھے ہوئے خوابوں میں گہرے معانی پنہاں ہوتے ہیں اور ہماری زندگی کی رہنمائی کے لیے ان میں پر معنی اشارے موجود ہوتے ہیں ضرورت اس بات کی ہے کہ خوابوں کی صحیح تعبیر کی جائے اور ان سے رہنمائی حاصل کی جائے۔

خواب کے بارے میں تحقیق رپورٹ:

مغربی دنیا انسانی خواب پر بھی تحقیق کر رہی ہے جس سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ انسان کے بعض خواب صحیح اور آئندہ کے پیش آنے والے واقعات کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ چنانچہ یورپ کے کسی ملک میں ایک سیاہ پہاڑ کے دامن میں بچوں کا ایک اسکول تھا۔ ایک روز بچے اپنی اپنی کلاسوں میں پڑھ رہے تھے کہ اچانک زبردست دھماکہ ہوا اور سیاہ پہاڑ کی چوٹی ٹوٹ کر اسکول کی عمارت پر آ گری اور بچے دب کر ہلاک ہو گئے۔ اس سیاہ پہاڑ کے گرنے سے گرد وغبار کے سیاہ بادل نے اسکول کو ڈھانپ لیا۔ اس واقعہ کی اطلاع پا کر خوابوں پر تحقیق کرنے والے ادارے کے ارکان وہاں پہنچ گئے تو انہوں نے لوگوں کے خواب بھی دریافت کیے تو اس حادثے میں ہلاک ہونے والی ایک بچی کے والدین نے بتایا کہ جس روز یہ حادثہ پیش آیا اس روز ان کی بچی نے رات کا دیکھا ہوا خواب بیان کیا کہ سیاہ بادل نے ان کے اسکول کو گھیر لیا ہے اور پھر بچی اسکول جا کر واپس نہیں لوٹی۔ اس واقعہ سے اس بات کی تائید ہوتی ہے کہ بعض خواب صحیح بھی ہوتے ہیں اور آئندہ پیش آنے والے واقعات کی طرف اشارہ بھی ہوتے ہیں۔ ہمارے نفوس چونکہ خطاؤں سے زنگ آلود ہوتے ہیں

اس کی بنا پر اکثر خواب جھوٹے بھی ہوتے ہیں۔ لیکن ہادیان برحق کہ جن کے نفوس طیب وطاہر ہوتے ہیں ان کا ہر خواب وحی یا الہام ہوتا ہے۔

مغرب کی چند شخصیات کے خواب اور ان کی تعبیر:

❁ سلائی کی مشین کا موجد کہتا ہے کہ مجھے سوئی بنانے کی سمجھ خواب سے آئی۔

❁ ایک جرمن کیمسٹ کو بینزین (Benzene) کی ساخت کا نقشہ خواب میں ملا۔

❁ نوبل پرائز یافتہ جرمن ڈاکٹر لیوی کو مینڈک کی ٹانگ کے اعصاب پر اس کے تجربات کی بنیاد ایک خواب سے میسر آئی۔

❁ انگریزی شاعر کولرج نے مشہور زمانہ نظم ''قبلائی خان'' خواب کے اشاروں سے لکھی۔ وہ اٹھنے کے فوراً بعد لکھی گئی۔

معذور شخص خود بخود تندرست ہو گیا:

افریقہ کے ملک کینیا کے شہر ویگا کا ایک شخص پیٹرا نیومبا (Peter-Anymba) پچیس سال سے اپنے قدموں پر چلنے سے معذور تھا۔ جب ایک رات وہ سو کر اٹھا تو اپنے پاؤں پر چل سکتا تھا۔ اس نے بتایا کہ ۶ر جون ۱۹۸۸ء کی شب اس نے خواب میں ایک آواز سنی جس نے اسے اٹھ کر کھڑے ہونے اور چلنے کا حکم دیا، اس کے بعد اس نے اپنے مکان میں ایک لفٹ دیکھی۔ اس کے ساتھ ہی اس کی آنکھ کھل گئی اور اس نے دیکھا کہ وہ اپنے پاؤں پر کھڑا ہوا تھا۔ جب یہ خبر اخبارات میں شائع ہوئی تو لوگ اسے دیکھنے کے لیے دور دراز سے آنے لگے۔

پیٹرانومبا نے ان لوگوں کو اپنے چھلے ہوئے گھٹنے اور ہاتھ دکھائے جن کے سہارے وہ ۲۵ سال سے چل رہا تھا۔ حیران و ششدر لوگوں نے اسے لباس، جوتے

اور رقوم کی صورت میں تحفے دیئے۔ لوگ اب بھی اسے ان گلیوں میں اپنے پاؤں پر چلتے پھرتے دیکھ کر بہت حیران ہوتے ہیں اور خود بھی اس کے پیچھے پیچھے چل پڑتے ہیں۔

مسٹر رام رتن کپلا کی خواب میں رہنمائی:

مسٹر رام رتن کپلا ریفریجریٹر اور ائر کنڈیشنر کا بزنس کرتے ہیں۔ ان کی فرم کا نام کیپسنس ہے نئی دہلی میں آصف علی روڈ پر اس کا صدر دفتر ہے۔

مسٹر رام رتن کپلا کو اپنی فرم کے لیے ایک سلوگن کی ضرورت تھی۔ انہوں نے اخبار میں اعلان کیا کہ جو شخص کم لفظوں میں ایک اچھا سلوگن بنا کر دے گا اس کو معقول انعام دیا جائے گا۔ بار بار کے اعلان کے باوجود کوئی ایسا شخص نہ ملا جو انہیں اچھا سلوگن دے سکے۔ بعض لوگوں نے کچھ فقرے لکھ کر بھیجے مگر مسٹر کپلا کو وہ پسند نہ آئے۔ سلوگن کو Penetrating ہونا چاہیے۔ مگر یہ ''سلوگن Penetrating نہ تھے۔'' یہ بات انہوں نے ۴ر دسمبر ۱۹۸۳ء کی ایک ملاقات میں کہی۔

مسٹر کپلا اسی ادھیڑ بن میں رات دن لگے رہے۔ وہ مسلسل اس کے بارے میں سوچتے رہے۔ ان کا دماغ برابر سلوگن کی تلاش میں لگا ہوا تھا مگر کامیابی نہیں ہو رہی تھی۔

اسی فکر میں تقریباً چھ سال گزر گئے۔ اس کے بعد ایسا ہوا کہ مسٹر کپلا نے ایک روز رات کو ایک خواب دیکھا۔ خواب میں انہوں نے دیکھا کہ وہ ایک باغ میں ہیں۔ نہایت سہانا موسم ہے۔ طرح طرح کی چڑیاں درختوں پر چہچہا رہی ہیں۔ یہ منظر دیکھ کر وہ بے حد خوش ہو گئے۔ ان کی زبان سے نکلا: ''ویدر ہو تو ایسا۔''

یہ کہتے ہوئے ان کی آنکھ کھل گئی۔ اچانک انہیں معلوم ہوا کہ انہوں نے وہ سلوگن دریافت کر لیا ہے جس کی تلاش میں وہ برسوں سے سرگرداں تھے۔ فوراً ان کے

ذہن میں یہ انگریزی جملہ مرتب ہو گیا:

KAPSONS: the weather masters

خواب انسانی دماغ کی وہ سرگرمی ہے جس کو وہ نیند کی حالت میں جاری رکھتا ہے۔ اگر آپ اپنے ذہن کو سارا دن کسی چیز میں مشغول رکھیں تو رات کے وقت وہی چیز خواب میں آپ کے سامنے آئے گی تاریخ کی بہت سی ایجادات خواب ہی کے ذریعہ ظہور میں آئی ہیں۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ موجد اپنی ایجاد میں اتنا مشغول ہوا کہ وہ سوتے میں بھی اسی کا خواب دیکھنے لگا۔ خواب دراصل کسی چیز میں کامل ذہنی وابستگی کا نتیجہ ہے۔ ایسے آدمی کے عمل کی مدت ۱۲ گھنٹے کے بجائے ۲۴ گھنٹے ہو جاتی ہے۔ یہی کسی مقصد میں کامیاب ہونے کا راز ہے۔ اس قسم کی گہری وابستگی کے بغیر کوئی بڑا کام نہیں کیا جا سکتا ہے۔ نہ دنیا کا اور نہ آخرت کا۔

ایڈورڈ مینسم کا تباہی سے پہلے سچا خواب:

ایڈورڈ مینسم بوسٹن کوب کے نیوز ایڈیٹر تھے۔ اخبارات میں نیوز سیکشن سے تعلق رکھنے والے افراد رات گئے تک بہت سخت محنت کا کام انجام دیتے ہیں لہٰذا مسٹر مینسم رات گئے تک کام کرنے کے بعد اخبار کے دفتر ہی میں سو جایا کرتے تھے۔ ایک رات کا ذکر ہے کہ وہ رات تین بجے ایک خوفناک خواب دیکھنے کے باعث ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھے۔ انہوں نے خواب میں ایک جزیرے کو تباہ و برباد ہوتے دیکھا تھا۔

خواب کی تفصیلات انہیں اتنی وضاحت سے یاد تھیں کہ وہ فوری طور پر انہیں تحریر کرنے بیٹھ گئے۔ انہوں نے بتایا کہ خواب میں انہوں نے ''جاوا'' کے قریب واقع جزیرہ ''پرالیپ'' دیکھا جس میں پہاڑ زلزلے کی بناء پر خوفناک دھماکوں سے پھٹ کر آگ اور لاوا اگل رہا ہے اور زیر زمین ارتعاش سے سمندر کی لہریں خوفناک حد تک بپھر کر جزیرے میں داخل ہو رہی ہیں لوگ سیلابی لہروں اور جلتے ہوئے لاوے میں پھنس

کر مر رہے ہیں انہوں نے دیکھا کہ کیچڑ کی ۵۰ فٹ لمبی لہریں بلند ہو رہی ہیں۔

نیوز ایڈیٹر نے لکھا کہ بھونچال کی وجہ سے جزیرے میں زبردست دھماکے ہو رہے ہیں اور یہ کہ بالآخر آخری دھماکے نے پورے جزیرے کو اس کی آبادی سمیت صفحہ ہستی سے مٹا دیا۔

وہ یہ تحریر اپنی میز پر چھوڑ کر گھر چلے گئے۔ صبح جب چیف ایڈیٹر دفتر پہنچا تو اسے نیوز ایڈیٹر کی ڈیسک پر یہ تحریر ملی۔ نیوز ایڈیٹر کو چونکہ بہت ذمہ دار اور معتبر آدمی سمجھا جاتا تھا لہٰذا چیف ایڈیٹر یہ سمجھا کہ رات گئے یہ خبر نیوز ایڈیٹر کو ٹیلی گرام کے ذریعے ملی ہوگی، لہٰذا اس نے اسے ایک بہت اہم خبر سمجھتے ہوئے ۲۹/اگست ۱۸۸۳ کو شہ سرخی کے ساتھ ''بوسٹن کوب'' میں شائع کر دیا۔ دیگر اخبارات کے پاس ظاہر ہے کہ یہ خبر نہیں تھی انہوں نے بوسٹن کوب سے یہ خبر نقل کر کے شائع کر دی۔ دریں اثناء مینسم کو طلب کر لیا گیا کہ وہ اس خبر کی مزید تفصیلات حاصل کرے۔

اخبارات میں چونکہ تمام کام بہت تیزی سے ہوتے ہیں اور مختلف اخبارات میں ۲۴ گھنٹے کام جاری رہتا ہے، لہٰذا جلد ہی یہ خبر پھیل گئی مینسم کو اس کی اطلاع ملی تو اس نے اپنا سر پیٹ لیا۔ اور بتایا کہ یہ تو اس کا خواب تھا یہ سن کر ایڈیٹر بہت ناراض ہوا۔ بوسٹن کوب نے معذرت کے ساتھ اس کی وضاحت چھاپ دی۔ دیگر اخبارات جنہوں نے اسے نقل کیا وہ بھی بہت زیادہ ناراض ہوئے لیکن ابھی ان کا غصہ ٹھنڈا بھی نہیں ہوا تھا کہ دنیا بھر سے بعض غیر معمولی واقعات کی اطلاعات ملنے لگیں۔ مثلاً یہ کہ خوفناک طوفانی سمندری لہریں ملایا اور بھارت میں تباہی مچا رہی ہیں۔ امریکہ کے مغربی ساحل پر غیر معمولی سمندری لہریں اونچی اٹھ رہی ہیں۔ آسٹریلیا سے اطلاع آئی کہ بحر ہند میں زبردست دھماکے ہو رہے ہیں اور اب تک کے ریکارڈ شدہ تاریخ کی سب سے زیادہ اونچی اور عظیم الجثہ سمندری لہریں بلند ہو رہی ہیں جو دنیا بھر کے ساحلوں سے ٹکرا رہی ہیں۔

اس کے ساتھ ہی ٹیلی پرنٹرز کے ذریعے دیگر اطلاعات آنے لگیں مثلاً آتش فشاں کا جزیرہ ''کراکاٹوا'' تاریخ کی بدترین تباہی سے دوچار ہو کر دھماکے سے پھٹ گیا اور نیست و نابود ہو گیا۔ یہ تمام تفصیلات وہی تھیں جو مینسم نے اپنے خواب میں دیکھی تھیں فرق یہ تھا کہ اس نے تباہ ہونے والے جزیرہ کا نام پرالیپ لکھا تھا۔ یہ تو کئی برسوں بعد جا کر معلوم ہوا کہ دراصل کراکاٹوا کا قدیم نام پرالیپ ہی تھا البتہ یہ نام صدیوں سے غیر مستعمل تھا۔ یوں یہ خواب حرف بہ حرف سچا ثابت ہوا۔ اور یہ ایک ایسا سچا خواب تھا کہ اس سے قبل اس نوع کے سچے خواب کی کوئی نظیر نہیں ملتی۔ یہ غیر متنازعہ نہیں ہے کیونکہ واقعہ رونما ہونے سے پہلے ہی یہ اخبارات میں شائع ہو چکا تھا۔

میرے دلچسپ خواب جو حیرت انگیز طور پر پورے ہوتے چلے گئے:

شیخ عبدالرحیم دمن کہتے ہیں کہ:

۱۹۳۱ء کا واقعہ ہے کہ میں ٹائی فائیڈ بخار میں مبتلا ہو گیا جو اکیس دنوں کے بعد اترا مگر چوتھے دن پھر بخار نے آدبایا۔ طبی اصطلاح میں اسے ایلپس کرنا کہتے ہیں۔ ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ اگر ٹائی فائیڈ بخار ایک بار اتر کر پھر چڑھ جائے تو انتہائی مہلک ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں مریض کے جانبر ہونے کے امکانات کم ہی ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے میری حالت انتہائی مخدوش تھی۔ اس وقت میرے معالج سول سرجن تھے جو دراصل میرے افسر اعلیٰ تھے۔ وہ میری بیماری پر از حد متفکر تھے۔ جب میں زندگی اور موت کی کشمکش میں بستر پر پڑا تھا، مجھے رات کے تین ساڑھے تین بجے خواب آیا کہ میرے دونوں ہاتھوں میں میلے کپڑوں کی دو گٹھڑیاں ہیں اور میں نے دوڑ کر ایک تالاب میں چھلانگ لگا دی ہے۔ جب میں تالاب کی تہہ سے اوپر ابھرنے لگا تو دونوں گٹھڑیاں جو پانی میں بھیگ کر بھاری ہو گئی تھیں، مجھے اوپر کے بجائے نیچے لے جانے لگیں۔ یہ دیکھ کر میں نے دونوں گٹھڑیاں پھینک دیں اور اس طرح میں سطح آب

پر ابھر آیا۔

صبح اٹھ کر یہ خواب میں نے اپنی اہلیہ کو سنایا۔ وہ پڑھی لکھی خاتون تھی۔ میرا خواب سن کر اسے کافی تسلی ہوئی ورنہ وہ میری بیماری کی وجہ سے رات دن روتی رہتی تھی۔ چوتھے روز میرا بخار بالکل اتر گیا مگر میں اس قدر کمزور ہو گیا تھا کہ مجھے اپنا سر، جسم پر بھاری معلوم ہوتا تھا۔ اس کے بعد مجھے اپنی صحت بحال کرنے میں خاصا وقت لگا اور خدا خدا کر کے اس مصیبت سے چھٹکارا ملا۔ اس طرح میرا یہ خواب خوش آئند مستقبل کی نوید ثابت ہوا۔

خواب درحقیقت ہماری خواہشات، امنگوں اور بعض اوقات ہماری گزری زندگی کی عکاسی کرتے نظر آتے ہیں۔ ہم دن رات جو کچھ سوچتے ہیں ان کا چربہ ہمارے لاشعور میں محفوظ ہو جاتا ہے۔ پھر جب ہم میٹھی نیند سو جاتے ہیں تو خیالات کا وہی چربہ ہمارے لاشعور سے نکل کر شعور میں داخل ہو جاتا ہے جو ہمیں خواب کی صورت میں نظر آتا ہے۔

بالعموم خواب مستقبل کے لیے پیش گوئی کرتے نظر آتے ہیں مثلاً آپ چاہتے ہیں کہ اپنے لیے ایک عمدہ مکان بنائیں اور اس میں آرام وسکون سے زندگی بسر کریں۔ جب یہ خیال آپ کے لاشعور سے نکل کر شعور میں داخل ہوگا، آپ کو خواب میں ایک عمدہ مکان دکھائی دے گا اور اسی طرح آپ کو دوسری خواہشات بھی خواب میں پوری ہوتی نظر آسکتی ہیں۔

جن لوگوں نے خواب کے متعلق کچھ چھان پھٹک کی ہے ان کی رائے کے مطابق جو خواب ہمیں اڑھائی تین بجے کے لگ بھگ نظر آتے ہیں، ان کی کچھ نہ کچھ تعبیر ضرور ہوتی ہے۔ ایسے خواب ہماری زندگی کے روزمرہ امور پر کافی اثر انداز ہوتے ہیں۔

اگر آپ کے اوپر کوئی مصیبت پڑنے والی ہو تو ہو سکتا ہے آپ کو اس قسم کے خواب آنے شروع ہو جائیں جیسے آپ پر ایک پھن دار سانپ حملہ آور ہو رہا ہے۔ اس

وقت اگر آپ نے ہمت سے کام لے کر اس کو ٹھکانے لگا دیا تو سمجھ لیجیے اس مصیبت سے بچ نکلے۔ اسی طرح اگر خواب میں یہ دیکھیں کہ تالاب یا نہر میں نہاتے ہوئے آپ ڈوب گئے ہیں تو سمجھئے آپ کے اوپر کڑا وقت آنے والا ہے جو آپ کو گونا گوں مصیبتوں میں ڈال دے گا۔

بعض خواب مستقبل کی تمہید ہوتے ہیں پچھلے سال کا ذکر ہے مجھے ۳ بجے خواب آیا کہ میں ایک ہاتھ میں چھتری پکڑے ڈبل اسٹوری ستون پر کھڑا ہوں اور ہوا کے ایک تیز جھونکے سے چھتری میرے ہاتھ سے چھوٹ کے دور جا گری ہے۔ اس پر ہڑبڑاہٹ میں میری آنکھ کھل گئی۔ گھڑی دیکھی تو معلوم ہوا کہ ۳ بج کر پانچ منٹ ہوئے ہیں۔ میں نے یہ خواب کسی کو سنایا نہ اس کی تعبیر پوچھی۔ اپنی عقل سے یہ نتیجہ نکالا کہ جلد یا بدیر میرے چھوٹے بیٹے کے بیوی بچے جن کے ساتھ میں رہ رہا تھا، مجھ سے جدا ہو جائیں گے۔ میرا اندازہ سو فیصد درست نکلا۔ ایک ماہ کے بعد میری بہو اپنے چاروں بچے لے کر دنیا سے کوچ کر گئی اور ہم دونوں یعنی مجھے اور میرے بیٹے اشرف کو دنیا میں بے یار و مددگار چھوڑ گئی۔

اس وقت میری عمر ۸۴ سال ہے۔ آج سے ٹھیک ۴۸ سال پہلے میری اہلیہ کا انتقال ہو گیا تھا۔ اس کے مرنے کے بعد میں نے دوسری شادی نہیں کی، حالاں کہ میرے بزرگ مجھے دوسری شادی کے لیے مجبور کرتے رہے مگر میرا نظریہ تھا کہ قدرت نے مجھے جس کام یعنی اولاد پیدا کرنے کے لیے بھیجا تھا، وہ میں نے پورا کر دیا، یوں مجھے اب شادی کرنے کی ضرورت نہیں۔ اب مجھے مرنے والی سے کیے ہوئے وعدے کے مطابق بچوں کو پالنا تھا، چنانچہ اب تک اللہ کے فضل و کرم سے ایفائے وعدہ پر کار بند ہوں۔

اس تنہا زندگی میں گو مجھے انتہائی مصیبتوں سے گزرنا پڑا مگر میں نے صبر کا دامن ہاتھ سے نہ چھوڑا اور سب مصیبتیں صبر و شکر کے ساتھ برداشت کرتا رہا۔

مجھے پچھلے دسمبر میں خواب آیا کہ چودھویں صدی آ گئی ہے، جس کے متعلق مدت سے کہا جا رہا تھا کہ اس میں قیامت آ جائے گی اور یہ دنیا روئی کے گالے کی طرح اڑ جائے گی۔ میں نے خواب ہی میں اللہ تعالیٰ سے دعا مانگی کہ اے واحد لاشریک، میری کم از کم ایک نسل کو تو اپنی خوبصورت دنیا دیکھ لینے دے، پھر قیامت برپا کر لینا۔

بات آئی گئی ہوئی۔ دس بارہ دنوں کے بعد اخبار میں کیا دیکھتا ہوں کہ ایک نہایت تیز رفتار سیارہ جو ہماری دنیا سے سینکڑوں گنا بڑا تھا، زمین سے ٹکرانے ہی والا تھا مگر صرف چند سیکنڈ کی دوری سے دوسری طرف مڑ گیا۔

یہ خبر پڑھ کر میری حیرت کی انتہا نہ رہی اور میں نے اسی وقت اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا کہ تو نے اس ناچیز کی دعا قبول کر لی۔

چند روز ہوئے ایک بزرگ میرے خواب میں آئے جو سرتاپا سفید کپڑوں میں تھے اور مجھ سے گویا ہوئے: ''تم موت سے ڈرتے ہو؟''

میں نے عرض کیا کہ: ''نہیں۔''

انہوں نے پھر فرمایا: ''نہیں، ڈرتے ہو۔ دیکھو میں تمہیں بتلاتا ہوں کہ موت کیا ہے۔ اس کے بعد انہوں نے مجھے سیدھے لیٹ جانے کا حکم دیا۔'' ان کے حکم کے مطابق میں سیدھا لیٹ گیا۔

پھر فرمایا کہ: ''دونوں ہاتھ اور پاؤں ملا لو۔'' میں نے اس حکم کی بھی تعمیل کر دی۔

پھر کہا: ''تیار ہو جاؤ۔'' اس کے بعد ایک بجلی کی سی رو میرے پاؤں کے انگوٹھے سے شروع ہو کر سر میں سے نکل گئی۔

انہوں نے فرمایا: ''یہ ہے موت! دیکھ لی تم نے؟''

میں نے عرض کیا: ''میں نے زندہ ہوں۔''

وہ بولے: ''نہیں تم مر چکے ہو۔''

اس کے بعد کیا دیکھتا ہوں کہ میں آسمان پر ستاروں کے درمیان تیر رہا ہوں اور

میرے چاروں طرف بے شمار ستارے ہی ستارے ہیں۔

پھر میری آنکھ کھل گئی۔ وقت دیکھا ساڑھے تین بجے تھے۔ بہت دیر تک سوچتا رہا مگر کچھ سمجھ میں نہ آیا کہ یہ خواب کس بات کی نشان دہی کر گیا ہے۔

کچھ ایسا ہی واقعہ مجھے ایک دفعہ دہلی میں پیش آیا تھا۔ ان دنوں میں بسلسلہ ملازمت دہلی میں تھا اور سبزی منڈی میں کرائے کے مکان میں رہتا تھا۔ میرے ساتھ بچوں کے علاوہ میرے چھوٹے بھائی عبدالمجید بھی تھے جو حال ہی میں آرڈننس فیکٹری واہ سے بطور فورمین ریٹائر ہوئے ہیں۔ میرے ماموں زاد بھائی عبدالیامین بھی ہمارے ساتھ مقیم تھے۔ ہماری رہائش لال مسجد کے بالکل سامنے تھی اور وہاں سے ہندوؤں کا محلّہ شروع ہو جاتا تھا۔

۸راگست ۱۹۴۷ء کا واقعہ ہے۔ میں تمام رات چارپائی پر بیٹھا رہا کیونکہ اس وقت دہلی میں مسلمانوں کا قتل عام ہو رہا تھا اور ڈر تھا کہ کہیں کوئی حملہ نہ ہو جائے۔ میرے بھائی اور بچے سب سو رہے تھے۔ تقریباً ۴ بجے مجھ پر کچھ غنودگی سی طاری ہوئی اور میری آنکھ لگ گئی۔ مجھے سوتے ہوئے پندرہ بیس منٹ ہی گزرے ہوں گے کہ ایک بزرگ سرتاپا سفید کپڑے پہنے میری چارپائی کے پاس تشریف لائے اور مجھے بازو سے پکڑ کر چارپائی پر بٹھا دیا۔ پھر فرمایا کہ مکان فوراً چھوڑ دو ورنہ قتل کر دیئے جاؤ گے۔

ان دنوں دہلی میں ۸۶ گھنٹہ سے کرفیو لگا ہوا تھا جو صرف صبح کے وقت ۶ سے ۸ بجے تک ضروریات زندگی خریدنے کے لیے کھلتا تھا۔ چونکہ میں نے پاکستان کے لیے آپٹ (OPT) کیا ہوا تھا، اس لیے ہمارا سارا سامان بک ہو چکا تھا۔ صرف ۴ اٹیچی کیس ساتھ تھے۔ اب جس طرح ان بزرگ نے مجھے اٹھایا تھا اسی طرح میں نے سب کو اٹھا کر چارپائی پر بٹھا دیا۔ اس وقت ۵ بج چکے تھے۔ کہا کہ سب لوگ فوراً اٹیچی کیس اٹھاؤ اور سیڑھیوں میں بیٹھ جاؤ۔ جونہی کرفیو کھلے ہمیں یہاں سے روانہ ہو جانا ہے۔ میرا ارادہ جامع مسجد کے قریب بھائی یامین کے ایک دوست کے ہاں جانے کا تھا

کیونکہ اس جگہ سب مسلمان آباد تھے اور وہاں فکر کی کوئی بات نہ تھی۔

جامع مسجد دہلی سبزی منڈی سے سات میل کے فاصلے پر تھی۔ اس دوری کو ملحوظ رکھتے ہوئے میں نے تین ٹانگے لیے اور انہیں تیز تیز چلنے کی تاکید کی کیونکہ دو گھنٹے کے اندر اندر ان کا واپس پہنچنا ضروری تھا۔ جب ہم جامع مسجد پہنچے تو افواہ پھیل گئی کہ سبزی منڈی پر حملہ ہو گیا ہے اور وہاں سینکڑوں لوگوں کو ہندو غنڈوں اور فوجیوں نے گولیوں سے بھون ڈالا ہے اور میں جس مکان میں میں رہتا تھا اسے آگ لگا دی گئی ہے۔ میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ ان بزرگ کی فراہم کردہ بروقت آگاہی سے ہماری جانیں بچ گئیں۔

بچپن اور جوانی میں مجھے ہوا میں اڑنے کے خواب خوب آتے تھے۔ میں تاہن مین رہا کرتا تھا۔ یہ جگہ ایک پہاڑ کی چوٹی پر آباد ہے۔ خواب میں ان پہاڑوں کی چوٹیوں سے اڑنے کا مزا خوب آیا کرتا تھا۔ اس زمانے میں مجھے ایک دفعہ بہت خوبصورت خواب نظر آیا۔ خواب یہ تھا کہ میں اڑتے اڑتے چار منزلہ مکان کی چھت پر اترا۔ مکان کی چوتھی منزل پر پانی کا ایک خوبصورت حوض تھا جس کے چاروں طرف سفید چاندی کا جنگلا لگا ہوا تھا۔ میں چھت سے سیڑھیاں اتر کر صحن میں حوض کے پاس آ گیا۔ حوض کے چاروں طرف چھوٹے چھوٹے چار کمرے تھے۔ جب میں نیچے اترا تو چاروں کمروں میں سے ایک ایک لڑکی باہر نکلی اور میرے قریب آ کر کھڑی ہو گئی۔ چاروں لڑکیاں اس قدر خوبصورت تھیں کہ ان کی خوبصورتی کو لفظوں میں ڈھالنے کے لیے الفاظ میسر نہیں۔ سمجھ لیجیے کہ جیسے کوہ قاف کی پریاں ہوں۔ میرے پاس آتے ہی وہ مجھ سے کہنے لگیں کہ تم بغیر اجازت یہاں کیوں آئے۔ میں نے بتایا کہ میں تو اڑتے اڑتے یہاں اترا ہوں۔ مجھے کیا پتا تھا کہ آپ یہاں رہتی ہیں۔ میرے اس جواب پر وہ حیران ہو کر کہنے لگیں: ''لڑکے! تم اڑتے بھی ہو؟ ہمیں دکھاؤ، کیسے اڑتے ہو۔''

میں نے کہا: ''چھت پر چلو۔'' وہ چاروں دوشیزائیں میرے ساتھ چھت پر

آئیں، اور میں وہاں سے محو پرواز ہو کر آسمان پر چلا گیا۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔ ان لڑکیوں کی شکل وصورت مجھے اب تک کچھ کچھ یاد ہے۔ وہ چاروں گلابی اور فیروزی ساڑھیوں میں ملبوس پریوں کو مات کر رہی تھیں۔ اس خواب میں چونکہ جاذبیت بہت تھی لہٰذا ساٹھ پینسٹھ سال گزرنے کے باوجود یہ میرے حافظے میں اب تک محفوظ ہے۔

چند روز ہوئے مجھے خواب آیا کہ آٹھ نو انچ موٹا سرخ رنگ کا رول زمین سے سات آٹھ فٹ اونچا ایچ (H) کی شکل میں ہے اور میں اس سے چمٹ کر گھوم رہا ہوں۔ یہ خواب میں نے کسی کو بتایا نہ کسی سے اس کی تعبیر دریافت کی۔ جہاں تک میں سمجھتا ہوں، اس کا یہ مطلب ہوسکتا ہے میں دنیا کے جھمیلوں سے بچ بچا کر اپنی روش پر گامزن رہوں گا یا کسی خوبصورت دنیا کی سیر کروں گا۔ واللہ اعلم!

اس خواب کے اثرات ابھی تک مجھ پر ظاہر نہیں ہوئے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ۷۰ سال کی عمر کے بعد انسان کو خواب نظر نہیں آتے۔ یہ خیال بالکل لغو اور غلط ہے۔ میری عمر اس وقت ۸۴ سال ہے مگر کوئی نیند ایسی نہیں گزرتی جس میں مجھے خواب نہ آتے ہوں۔ صبح اٹھ کر اپنے حافظے پر زور دے کر دہراتا ہوں تو وہ مجھے یاد ہو جاتے ہیں۔

اس طرح کا ایک خواب اور سن لیجیے۔ خواب یہ تھا کہ میں بیری کے ایک درخت پر چڑھا ہوا ہوں اور ٹہنیوں سے میٹھے میٹھے بیر توڑ توڑ کر کھا رہا ہوں۔ اتنے میں اوپر سے ایک سانپ میری طرف لپکا۔ اسے دیکھ کر میں نے فوراً درخت سے چھلانگ لگا دی۔ اور چھلانگ لگاتے ہی میری آنکھ کھل گئی۔ دیکھا کہ میں سیدھا لیٹا ہوا ہوں اور دایاں ہاتھ میری چھاتی پر ہے۔ شاید دل پر کچھ اثر انداز ہو رہا ہوگا جس کی وجہ سے یہ ڈراونا خواب آیا۔

چار پانچ سال کا ذکر ہے کہ میں اپنے بھائی شیخ عبدالستار زاہد ایڈووکیٹ کے

مکان پر اوپر کی منزل میں سویا کرتا تھا۔ ایک رات میں ۱۲ بجے تک ایک کتاب کا مطالعہ کرتا رہا پھر بلب بجھا کر سونے لگا۔ بمشکل تین چار منٹ گزرے تھے کہ مجھے آواز آئی کہ جیسے کسی نے دیوار پر زور سے مکا مارا ہو۔ آواز سن کر میں نے فوراً بلب جلایا اور اٹھ کر سارے کمرے کی تلاشی لی، پھر باہر نکل کر برآمدے کو دیکھا بھالا مگر مجھے کچھ نظر نہ آیا۔ میں پھر سو گیا اور بلب بھی بجھا دیا۔ دو منٹ کے بعد پھر وہی مکا مارنے کی آواز آئی اور ساتھ ہی آواز آئی: ''تم پھر سو گئے۔''

میں نے کہا تھک گیا ہوں، اب آرام کرنا چاہتا ہوں۔ اس کے ساتھ ایک سایہ سا اپنے ساتھ چار پائی پر بیٹھتا ہوا محسوس ہوا۔

اس نے کہا: ''وہ کام کب کرو گے؟''

میں نے پوچھا: ''کون سا؟''

اس نے جواب دیا: ''وہی جو تم سوچ رہے ہو۔''

میں نے جواباً کہا: ''ہاں، انشاء اللہ ضرور کروں گا مگر میں موقع کے انتظار میں ہوں۔'' میرے اس جواب پر وہ مطمئن ہو گیا اور پھر میں سو گیا۔

کام کیا تھا اس کے متعلق انشاء اللہ پھر بتاؤں گا۔

میں یہاں ایک عجیب وغریب واقعہ کا ذکر کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔ وہ کچھ یوں ہے کہ کوئی دو سال کا ذکر ہے کہ میں اپنے گھر کے نچلے صحن میں بیٹھا حقہ پی رہا تھا۔ میرے پاس ہی دوسری کرسی پر مصطفیٰ بٹ آ کر بیٹھ گئے۔ یہ صاحب میرے پڑوس میں ٹیلر ماسٹر تھے اور ان سے میری کافی علیک سلیک تھی۔ وہ حقے کے بہت شوقین تھے۔ اس وقت خدا جانے میرے دل میں کیوں یہ خیال آیا کہ اس وقت ماسٹر جی میرا حقہ نہ پئیں تو بہتر ہے، مبادا ان پر کوئی مصیبت ٹوٹ پڑے۔

اتفاق سے اسی وقت مجھے کچھ پیاس محسوس ہوئی اور میں نے اوپر سے ایک بچے کو پانی لانے کے لیے کہا۔ جب پانی آ گیا تو میں پانی پینے لگ گیا اور حقہ میں نے

پہلے ہی دوسری طرف رکھ دیا تھا۔اسی اثنا میں ماسٹر جی نے حقہ اٹھایا اور کش لگانا شروع کیا۔مشکل سے انہوں نے کش لگایا ہی تھا کہ ان کا ہارٹ فیل ہو گیا اور وہ پیچھے کی طرف کرسی پر لڑھک گئے۔میں نے ان کی چھاتی پر ہاتھ رکھ کر دیکھا تو معلوم ہوا کہ دل بالکل خاموش ہو چکا ہے۔ان کی اس ناگہانی موت سے میں از حد پریشان ہوا۔

اس وقت ان کی عمر ۴۰۔۴۵ کے لگ بھگ تھی اور صحت بھی بہت اچھی تھی۔خیر، میں نے ان کے گھر والوں کو اطلاع بھجوادی جوان کی لاش کو اٹھا کر لے گئے۔

ان کے گھر والوں سے پوچھنے پر معلوم ہوا کہ اس سے پہلے انہیں کبھی بھی دل کا عارضہ نہیں ہوا تھا۔

ان کی لاش لے جانے کے بعد مجھے بیری والے خواب کا خیال آیا جو چند روز پہلے مجھے آیا تھا کہ شاید وہ خواب اس واقعہ کا پیش خیمہ ہو۔اللہ تعالیٰ بہتر جانتا ہے۔

الغرض خوابوں کا کچھ نہ کچھ اثر ضرور ہوتا ہے۔(بحوالہ اردو ڈائجسٹ)

نتیجہ:

آخر میں یہ بات غور طلب ہے کہ آخر یہ خواب ہمارے لیے کیا ہیں کیا یہ ہماری کسی دماغی کیفیت کا بے معنی جواب ہے یا ہمارے اپنے تصورات کا سفر ہیں، کوئی نفسیاتی مسئلہ کا حل ہے یا روحانیت کی طرف ایک راستہ ہے؟

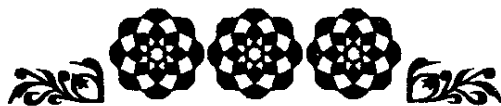
جو لوگ اپنے سوالات کا جواب چاہتے ہیں ان کو میرا (مؤلف کا) مشورہ ہے کہ وہ اپنے ان تمام سوالات کو اپنے ذہن میں رکھیں۔اس سلسلے میں کسی کے لیے بھی یہ بہتر ہے کہ ان تمام سوالات کا جواب کسی بھی تکنیک کے ذریعے حاصل کرے۔

انسانی نفسیات اور روحانیت کے بہت سے دائروں میں درست جواب اپنے ذاتی تجربات سے ہی حاصل ہوتا ہے۔

رات کے وقت دوران خواب جو پیغامات ملتے ہیں ان کو اہمیت دیں اور ان سے

سیکھیں۔اس کام کو آپ جتنا دلجمعی سے کریں گے تو اتنا ہی جلد آپ کو اپنے خواب کے پیغام کا مقصد معلوم ہو جائے گا۔

نیند اور حالت بیداری میں کوئی واضح تقسیم یا فرق نظر نہیں ہے۔کوئی ایسا قانونی راستہ بھی نہیں ہے جو ہماری ان دونوں حالتوں کو ایک دوسرے سے ہمیشہ کے لیے جدا کر دے، سائنس دان یہ معلوم کر چکے ہیں کہ خواب بیداری کے لمحات کی طرح ہماری ذہنی زندگی کا بھی ایک حصہ ہے۔

موضوع:۱۱۳

چھوٹا اور سادہ گھر

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

گھر کے بارے میں اسلامی تعلیمات:

اسلام اس امر سے نہیں روکتا کہ مضبوط قلعے بنائے جائیں۔ مدارس، یونی ورسٹیاں، پناہ گاہیں، پرورش گاہیں اور شفاخانے بنائے جائیں اور ان کی تعمیر میں ہزاروں خرچ کیے جائیں اور آسمان سے باتیں کرنے والی عمارتیں بنائی جائیں۔ کیونکہ امت کی مصالح عامہ مرور زمانہ پر بھی جوں کی توں باقی ہیں اور ان بلند دیواروں کے ساتھ ان کا ربط ضروری ہے۔ مگر اس کے کیا معنی کہ ایک شخص صرف اپنی ذات کے لیے اور مزے اڑانے کے لیے ایک بلند قصر بنائے جو ثریٰ سے لے کر تا ثریا چلا جائے۔

رہا سامان تو اسلام کا حکم اس کے بارے میں بھی قطعی ہے۔ وہ کمروں کے اندر سامان تعیش کو منع کرتا ہے اور قالینوں اور مزخرفات سے روکتا ہے۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا جب کہ وہ انہیں یمن کی طرف روانہ کر رہے تھے عیش پرستی سے بچنا۔ کیونکہ اللہ کے بندے عیش پرست نہیں ہوتے۔ (احمد)

اسلام گھروں کے بنانے کے سلسلہ میں سادگی کو پسند کرتا ہے۔ اور تکلّفات کے چھوڑنے کی نصیحت کرتا ہے۔ قیس بن جازم رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ہم حضرت خباب بن الارت رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس عیادت کے لیے گئے۔ ان کے

پیٹ پر گئی کے سات داغ تھے۔ وہ فرمانے لگے۔ ہمارے اسلاف گذر گئے۔ اور دنیا نے ان کی تنقیص نہیں کی۔ اور ہم آئے تو مٹی کے سوا کچھ نہ پایا، اور اگر نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام موت کی دعا مانگنے سے نہ روکتے تو میں ضرور موت کی دعا کرتا۔ پھر دوسری بار ہم ان کے پاس گئے تو وہ دیوار بنا رہے تھے۔ وہ کہنے لگے مسلمان کو ہر نفقہ پر اجر ملتا ہے۔ مگر اس چیز پر نہیں جو وہ مٹی پر لگاتا ہے۔ (اسلامی آداب زندگی)

لی لی ونگ کی چھوٹے گھر پر تحقیق:

گھر کا سارا حسن اس کی انفرادیت میں پنہاں ہے۔ لی لی ونگ نے اپنی کتاب ''جینے کا فن'' میں مکانات اور ان کے اندرونی حصوں، کمروں، اور آرائش وغیرہ کے بارے میں کئی باب لکھے ہیں۔ گھر کے سلسلے میں وہ اپنی بات یہیں سے شروع کرتا ہے کہ مکان ایسا ہو جس میں اجنبیت محسوس نہ ہو۔ بلکہ اپنائیت کا احساس ہو اور اس میں انفرادیت ہونی ضروری ہے۔ میرے نزدیک انفرادیت سے کہیں اہم اپنائیت کی فضا ہے۔ کیونکہ مکان چاہے کتنا بڑا اور شاندار ہو۔ لیکن گھر بھر میں صرف ایک کمرہ ایسا ہوا کرتا ہے جس میں آدمی واقعی رہتا ہے۔ اور لازمی طور پر یہ کمرہ سادہ اور مختصر ہوتا ہے۔ اس میں چیزیں بے ترتیبی سے بکھری پڑی رہتی ہیں۔ مگر یہ اپنائیت کی فضا سے معمور ہوتا ہے۔

لی کہتا ہے:

> ''انسان جس طرح کپڑوں کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ اسی طرح گھر کے بغیر بھی نہیں رہ سکتا۔ کپڑے گرمیوں میں ٹھنڈے اور سردیوں میں گرم ہونے چاہئیں۔ یہ اصول مکان پر بھی صادق آتا ہے۔ ایک بہت بڑے گھر میں رہنا واقعی شان کی بات ہوگی۔ مگر ایسا گھر صرف گرمیوں کے لیے مناسب ہوتا ہے، سرما کے لیے موزوں

نہیں ہوتا۔ کسی بہت بڑے سرکاری دفتر میں جا کر کپکپی آجاتی ہے کیونکہ اس کی وسعت ہی ایسی ہوتی ہے۔ اس کی مثال سمور کے ایسے کوٹ کی ہے جو بہت بڑا ہو اور جس کو کمر کے گرد کس کر باندھا جا سکے۔ اس کے برعکس ایک غریب آدمی کے مکان کو لیجیے، جس کی دیواریں نیچی ہوتی ہیں اور جس میں پاؤں پھیلانے تک کی وسعت نہیں ہوتی مگر اس میں کفایت کا پہلو ہے اور یہ مکان اپنے مالک کے لیے موزوں ہے۔ ہاں مہمانوں کے لیے موزوں نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم کسی غریب اہل علم کے جھونپڑے میں جاتے ہیں تو ہمیں گھٹن کا احساس ہوتا ہے۔ میری آرزو ہے کہ حاکموں کے مکانات اتنے اونچے اور اتنے بڑے نہ بنائے جائیں کیونکہ مکان اور مکین کی ہم آہنگی اسی طرح ضروری ہوتی ہے جس طرح ایک تصویر میں ان کی ہم آہنگی کا خیال رکھا جاتا ہے جو مصور قدرتی مناظر کی تصویریں بناتے ہیں۔ انہوں نے تصویر کشی میں تناسب کا ایک فارمولا بنا رکھا ہے۔ جو کچھ اس طرح ہے کہ ''ایک تصویر میں'' اگر دس فٹ اونچے پہاڑ ہوں تو ایک فٹ اونچے درخت ہونے چاہئیں۔ اور ایک انچ اونچے گھوڑے اور ماش کے دانے کے برابر اونچے آدمی ہوں۔

اس لیے یہ بالکل غیر متناسب اور غیر موزوں ہوگا کہ دس فٹ کی پہاڑی پر دو یا تین فٹ اونچے درخت بنائے جائیں۔ چنانچہ اگر سرکاری افسروں کا قد نو دس فٹ ہو تو وہ بے شک بیس یا تیس فٹ اونچے مکانوں میں رہیں۔ موجودہ حالات میں تو یہ ہوتا ہے کہ عمارت جتنی اونچی ہو آدمی اتنا ہی کوتاہ اور حقیر نظر آتا ہے اور مکان

میں جتنی وسعت ہو مکین اتنا ہی دبلا اور مریل معلوم ہوتا ہے۔ کیا اس سے یہ بہتر نہیں کہ ان لوگوں کے جسم کچھ موٹے کر دیئے جائیں اور ان کے مکان کچھ چھوٹے بنا دیئے جائیں۔

میں نے بڑے بڑے اعلیٰ عہدہ داروں یا ان کے عزیزوں کو دیکھا ہے کہ ایک باغ بنانے پر ہزاروں روپے برباد کر دیتے ہیں اور باغ کی بنیاد ڈالنے سے پہلے ہی انجینئر کو ہدایت دیتے ہیں کہ ''مہتابی کے سلسلے میں فلاں فلاں مہتابی کا ڈیزائن لے لو۔ رہی تالاب کے پاس والی بارہ دری تو اس کے لیے فلاں فلاں بارہ دری کا نقشہ ٹھیک رہے گا۔'' جب یہ سب کچھ مکمل ہو جاتا ہے تو اس کا مالک لوگوں کو بڑے فخر کے انداز میں یہ بتاتا ہے کہ میرے باغ اور بنگلے کا سارا نقشہ من وعن فلاں مشہور باغ کا ہے اور اس میں ذرا سا بھی اختلاف یا فرق نہیں...... اس بات میں جو سوقیانہ پن اور رکاکت ہے، خدا اس سے محفوظ رکھے۔

اصل میں، تعمیر میں جن چیزوں سے لازمی طور پر بچنا چاہیے وہ یہی فضول شان وشکوہ اور عیش پرستی کا انداز اور حد سے بڑھی ہوئی لاگت ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سادگی کی خوبیوں کو اپنانا عام لوگوں کا ہی نہیں بلکہ شہزادوں اور صاحب اقتدار حاکموں کا بھی فرض ہے۔ رہنے کے مکان کے لیے اہم چیز شان وشکوہ نہیں بلکہ نفاست ہے، لمبی چوڑی زیبائش نہیں بلکہ جدت اور حسن ہے۔

لوگ اپنے امیرانہ ٹھاٹ کی نمائش اس لیے نہیں کرتے کہ یہ نمائش انہیں پسند ہوتی ہے بلکہ اس نمائش کی وجہ محض یہ ہوتی ہے کہ ان میں جدت خیال اور اپج موجود نہیں ہوتی۔ وہ کوئی نئی بات سوچ نہیں

سکتے۔ کوئی نئی چیز اختراع نہیں کر سکتے۔ ان کی پرواز خیال اسی نمائش اور نمود تک محدود ہے اور اسی پر انہیں اکتفا کرنی پڑتی ہے۔ ذرا دو آدمیوں سے کہیے کہ وہ دو نئے لباس پہنیں۔ ایک لباس سادہ مگر عمدہ اور اپنی وضع میں منفرد ہو۔ دوسرا بہت قیمتی، نمائشی مگر عامیانہ ہو...... پھر دیکھئے کہ لوگوں کی نظریں اس عامیانہ لباس کی بہ نسبت اس سادہ مگر منفرد لباس کی طرف زیادہ اٹھتی ہیں یا نہیں؟...... ریشم اور کمخواب اور آب رواں ایسے قیمتی کپڑے کون نہیں جانتا اور کس نے انہیں نہیں دیکھا؟...... مگر ایسا سادہ سا لباس جو وضع میں نفیس اور منفرد ہو ہمیشہ تماشائیوں کی توجہ کا مرکز بن کر رہے گا کیونکہ انہوں نے اسے یوں پہنا ہوا کبھی نہیں دیکھا......!!"

موضوع: ۱۱۴

پیالہ کی ٹوٹی ہوئی جگہ سے پانی نہ پینے میں حکمت

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے پیالے کی ٹوٹی ہوئی جگہ سے پانی پینے سے منع فرمایا۔''

حکمت نبوی علیہ الصلوٰۃ والسلام:

مندرجہ بالا سطور میں مذکور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی کہ ''پیالہ کی ٹوٹی جگہ سے پانی نہ پئیں۔'' پر غور کرنے سے پتہ چلتا ہے کہ حفظان صحت کا یہ بھی ایک سنہری اصول ہے۔ پیالے وغیرہ کی ٹوٹی جگہ پر ہمیشہ میل کچیل جم جاتا ہے جس سے وہ جگہ جراثیموں کی آماج گاہ بن جاتی ہے۔ اگر کسی سخت ریشے والے برش وغیرہ سے بتکلف اس جگہ کو دھویا جائے تو ممکن ہے کہ وہ جگہ جراثیم سے پاک ہو جائے، ورنہ وہ جگہ اکثر جراثیم آلود رہتی ہے۔ اگر وہاں منہ لگا کر کوئی پینے کی چیز پی جائے تو عین ممکن ہے کہ وہ جراثیم جسم انسانی میں داخل ہو کر کسی عارضہ کا سبب بن جائیں اور یہ بھی ممکن ہے ٹوٹی جگہ کا کوئی تیز کنارہ ہونٹ ہی زخمی کر دے۔ سرکار دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے ان عوارض سے بچانے کے لیے حکم دے دیا کہ ٹوٹی جگہ سے پانی ہی نہ پیو۔ (سبحان اللہ تعالیٰ وبحمدہٖ)

موضوع: ۱۱۵

زیتون کا استعمال

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب نباتات میں سے چار نباتات زیتون، حبۃ السوداء، مہندی اور ریحان ہیں۔

زیتون ایک مبارک پودا ہے جسے اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں مبارک قرار دیا ہے۔ زیتون کا پودا قدیم چینی عوام کو ہزار سال قبل معلوم تھا۔

وہ اسے باقاعدگی سے استعمال کرتے اور اس کا خیال رکھتے یہی وجہ ہے کہ اس کا تذکرہ افریقی اور رومانی صحیفوں کے علاوہ تورات اور انجیل میں بھی ملتا ہے۔

قرآن مجید کی سورۂ مومنون میں زیتون کا ذکر ہے جس میں کہا گیا ہے:

''طور پہاڑ کے علاقے میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے۔'' (آیت: ۲۰)

سورۂ تین کا آغاز ہی انجیر اور زیتون سے ہوتا ہے۔

''قسم ہے انجیر کی اور قسم ہے زیتون کی اور طور سینا کی۔''

توریت میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر ہے مقدس کتابوں میں زیتون کا بابرکت ہونا پایا جاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے اپنے نور کی مثال دی تو اس میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر کیا ہے۔

سورۂ نور آیت ۳۵ میں ارشاد باری ہے:

''خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے۔ اس کے نور کی مثال ایسی ہے

گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے۔ اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے (یعنی) زیتون کا جو نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف، اس کا تیل خواہ آگ اسے نہ بھی چھوئے، جلنے کو تیار ہے، روشنی پر روشنی (ہو رہی ہے) خدا اپنے نور سے جسے چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے۔''

ارشادات نبوی صلی اللہ علیہ وسلم:

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک وصاف اور مبارک ہے۔''

(ابن ماجہ۔ الحاکم)

حضرت زید ابن ارقم رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ذات الجنب کے علاج میں درس اور زیتون کے تیل کی تعریف فرمایا کرتے تھے۔''

(ترمذی۔ ابن ماجہ۔ مسند احمد)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

''نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے جن میں سے ایک کوڑھ بھی ہے۔''

حضرت سید الانصاری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا زیتون کے تیل کو کھاؤ اور

اس سے جسم کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت ہے۔"

بواسیر کے لیے بھی زیتون کا تیل مفید بتایا گیا ہے۔ خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن ابجر کے ہمراہ مدینہ آیا۔ راستے میں غالب بیمار ہو گئے۔ ان کی عیادت کو ابن ابی عتیق آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ:

"رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے کلونجی میں شفا بتائی ہے۔"

ہم نے کلونجی کے چند دانے کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملائے اور ناک کے دونوں اطراف میں ٹپکائے تو غالب شفایاب ہو گئے۔ (ابن ماجہ۔ بخاری)

ایک بار حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے پاس ایک مہمان آیا۔ آپ نے کھانے پر اونٹ کا سر اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا میں تمہیں اس لیے کھلا رہا ہوں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

چودہ صدیاں بیت جانے کے بعد آج کی جدید طب کی تحقیق یہ ہے کہ جمنے والی چیزوں بناسپتی گھی وغیرہ کو چھوڑ کر اس کی جگہ تیل کو استعمال میں لایا جائے تاکہ انسانی جسم میں کولیسٹرول کی مقدار مقررہ حد سے تجاوز نہ کرے۔ ان محققین و ماہرین طب کی نظر سے آقائے دو جہاں صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمودات وارشادات کا یہ رخ گزرے تو انہیں اسلام کی حقانیت کا صحیح اندازہ ہو سکتا ہے۔ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے چودہ سو سال قبل زیتون کی افادیت کا اعلان فرما دیا تھا۔ آج زیتون کے بارے میں کی گئی یہ تحقیق ثابت ہو چکی کہ امراض قلب، انجائنا، بلڈ پریشر، اور امراض سینہ وغیرہ میں زیتون کا تیل نہایت مفید ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اٹلی میں دل کے امراض باقی دنیا کی نسبت بہت کم ہوتے ہیں جس کا بڑا سبب یہ ہے کہ وہاں کے باشندے گھی اور مکھن جیسی چکنائیوں کی بجائے زیتون کا تیل کثرت سے استعمال کرتے ہیں۔

زیتون کے بارے میں سنن نبوی کا مطالعہ آپ کر چکے ذیل میں اب ہم زیتون

پر کی گئی چند طبی اور جدید سائنسی تحقیقات کی ریسرچ رپورٹ پیش کررہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

زیتون کی تاریخ:

زیتون کی تاریخ بہت قدیم ہے۔اس کا تذکرہ یونانی دیوی دیوتاؤں کے قصوں میں بھی ملتا ہے۔ بائبل میں اس کے بارے میں لکھا گیا ہے کہ یہ دولت اور امن کا نشان ہے،سفر میں اسے ساتھ رکھنے سے انسان خطرات سے محفوظ رہتا ہے۔

یہ ہمیشہ سرسبز رہنے والا پودا گرم علاقوں کو زیادہ پسند کرتا ہے۔اس کا قد پچیس فٹ اور کبھی کبھی اس سے بھی بلند ہوتا ہے۔سخت پیلی لکڑی والا تنا،سبزی مائل بھوری چھال سے ڈھکا ہوتا ہے،اس کے پتے اوپر کی جانب سبز ہوتے ہیں اور نچلی جانب روپہلی رنگت کے چھلکے ہوتے ہیں۔زیتون کے درخت میں سفید رنگ کے خوشبودار پھول لگتے ہیں۔پھل زیادہ تر لمبوترے اور کبھی گول ہوتے ہیں۔ جب یہ پک جاتے ہیں تو چمکدار سیاہ رنگت اختیار کر لیتے ہیں۔

عام حالت میں زیتون کے پودے کی عمر ایک ہزار برس بتائی گئی ہے۔مشہور مسلمان سائنس دان ابن سینا کا کہنا ہے کہ روغن زیتون چار ہزار سال تک بھی خراب نہیں ہوتا۔

زیتون کے تیل کو انگریزی میں Olive Oil اور لاطینی میں Olea Europea کہا جاتا ہے۔عربی میں دہن الزیت کہتے ہیں۔اردو اور فارسی میں روغن زیتون کے نام سے مشہور ہے۔اس کا درخت جنوبی یورپ، کیلی فورنیا،الجزائر، آسٹریلیا،مغربی ایشیا،فلسطین، یونان اور ایشیائے کوچک، اسپین، ہندوستان میں نیلگری کی پہاڑیوں،سندھ اور کوہ ہمالیہ کے دامن میں پایا جاتا ہے۔

زیتون کا درخت قدیم ترین درخت ہے۔کہا جاتا ہے طوفان نوح جب آیا اور

پھر اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت کی، پانی اترنا شروع ہوا تو زمین پر سب سے پہلی چیز جو نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔

مصر کے قدیم لوگ روغن زیتون کی افادیت سے آگاہ تھے۔ وہ اسے اپنی غذا میں شامل کرتے اور جسم پر لگاتے۔ اسی تیل میں وہ چیزوں کو محفوظ رکھتے وہ زیتون سے مختلف بیماریوں کا علاج بھی کرتے۔ کھدائی کے دوران پرانے مقبروں سے جو چیزیں دستیاب ہوئیں ان میں زیتون کے تیل سے بھرے برتن بھی شامل ہیں۔

زیتون کی افادیت پر طبی تحقیقات:

- ابن سینا نے لکھا ہے کہ روغن زیتون کو پکا کر اگر شہد کی طرح گاڑھا کر لیا جائے تو یہ روغن کلونجی اور روغن بلساں سے بھی اچھا کام کرتا ہے۔ عام روغن زیتون کو اگر پابندی کے ساتھ سر پر لگاتے رہیں تو نہ بال گرتے ہیں اور نہ جلد سفید ہوتی ہے۔ روغن زیتون کو برابر مقدار میں روغن گل میں ملا کر سر پر لگائیں۔ اطباء نے یہاں تک کہا ہے کہ اگر اس تیل کی سلائی روزانہ آنکھوں میں لگائی جائے تو آنکھوں کی سرخی غائب ہو جاتی ہے اور موتیا بند میں کمی آجاتی ہے۔ زیتون کے تیل کی مالش سے جسم کے عضلات اور پٹھوں کو طاقت ملتی ہے اور پٹھوں کا درد جاتا رہتا ہے، اسی لیے گٹھیا اور عرق النساء کی صورت میں اسے استعمال کروایا جاتا ہے۔
- جلد پر روغن زیتون کی مالش کرتے رہنے سے جلد نرم و نازک رہتی ہے اور چہرے کی بشاشت قائم رہتی ہے۔ ناسور کو بھرنے کے لیے روغن زیتون سے بہتر کوئی دوا نہیں ہے۔ اس کے علاوہ روغن زیتون قبض رفع کرتا ہے، اور پیچش میں بھی مفید ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑوں کو بھی ہلاک کرتا ہے۔ پیشاب لاتا ہے اور گردوں اور پتے کی پتھری کو توڑ کر جسم سے خارج کرنے کا سبب

بنتا ہے۔ پتے کی پتھری میں عموماً چکنائی کے استعمال سے پرہیز کروایا جاتا ہے چونکہ چکنائی جگر کے فعل کو متاثر کرتی ہے لیکن روغن زیتون ایسی شے ہے کہ جسے پتے کی پتھری کے مریضوں تک کو زیادہ مقدار میں دینے سے نقصان نہیں بلکہ فائدہ ہوتا ہے۔

- پتھریوں کے لیے یہ نسخہ مفید ثابت ہوا ہے۔ چولائی کی بھاجی پچاس گرام کی مقدار میں لے کر اسے باریک تراش لیا جائے اسے دو پیالی پانی میں ایک جوش دے کر چھان لیا جائے اس کے بعد اس میں ایک لیموں کا رس نچوڑ دیا جائے، اس میں کھانے کے دو چمچے روغن زیتون کا اضافہ کر دیا جائے اور صبح نہار منہ یا سہ پہر چار بجے پلا دیا جائے۔
- زیتون کے پتے اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتے ہیں۔ پتوں کو کوٹ کر جلدی امراض میں استعمال کروایا جاتا ہے۔ داد اور تعفن والے خراب زخموں پر ان پتوں کا لیپ فائدہ مند ہوتا ہے۔ زیتون کے پتوں کا رس لے کر اس کی نصف مقدار کے برابر شہد ملا لیا جائے اور نیم گرم کر کے کان میں ڈالا جائے، اس طرح کان بہنے، دانوں اور پھنسیوں کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ کانوں کا میل بھی صاف ہو جاتا ہے۔ پتوں کو سرکہ میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- زیتون کے پھل اور پتوں کا رس نچوڑ کر ہلکی آنچ پر پکایا جائے تو وہ شہد کی طرح گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اسے منہ اور دانتوں کے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً منہ میں سفید زخم پیدا ہو جائیں، زبان یا منہ میں سوزش ہو جائے یا دانتوں میں درد ہو یا دانت سیاہ اور خراب ہو جائیں، ایسے تمام امراض میں زیتون کے پھل اور پتوں کا رس مفید ہے۔ یہ رس مختلف جلدی امراض سے بھی نجات دلاتا ہے۔ بعض اطباء نے تو یہاں تک لکھا ہے کہ اسے بہت دنوں

تک کھانے سے چیچک کے نشانات دور ہو جاتے ہیں۔ زیتون کی لکڑی کو اگر آگ پر جلایا جائے تو اس سے روغن نکلتا ہے یہ روغن پھپھوندی سے پیدا ہونے والے امراض مثلاً داد، چنبل، سر کی خشکی، اور گنج کو دور کرتا ہے۔ زیتون کے پھل کی گٹھلی کو باریک پیس کر چربی میں ملالیا جائے تو یہ ناخنوں کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ زیتون کی چھال بھی اپنے اندر خوبیاں رکھتی ہے۔ منہ کے امراض میں زیتون کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کروائی جاتی ہیں۔

- یہ بہترین ملین ہے چنانچہ حاملہ عورتوں اور معدہ کے زخموں میں فائدہ مند ہے اور بواسیر کے لیے نافع ہے۔ (ابن جوزی رحمۃ اللہ علیہ)
- جلد میں جذب ہو جانے سے راست قوت دیتا ہے۔
- بیرونی طور پر زخم اور موچ اور فالج وغیرہ سے اعضاء کی سختی میں اس سے مالش کرتے ہیں۔
- جسم کو فربہ کرتا ہے۔ مغزی اجزاء سے مرکب ہے۔
- فالج اور اوجاع مفاصل میں بطور مالش استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔
- سوریاسس (چنبل) جیسے جلدی امراض، جلے ہوئے حصوں پر اور زخموں پر لگائیں۔ رکٹس اور بچوں کے دق میں مالش سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ سخت جوڑوں کو نرم کرتا ہے۔
- زیتون کا تیل زیادہ تر قروح معدہ (Peptic Ulcar) میں ۱۰ ار گرام پلاتے ہیں۔ خصوصاً دودھ کے ساتھ سوتے وقت۔
- حکماء کا قول ہے کہ زیتون سنگ مثانہ کو گلاتا، بلغم کو دور کرتا، پٹھوں کو مضبوط کرتا، تھکن کو دور کرتا اور منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔
- اسے ''شجرۂ مبارکہ'' کہا گیا ہے۔ یہ نیک لوگوں کی غذا اور سر کا تیل بھی ہے۔

- یہ دو اونس (۵۰ گرام) کی مقدار میں ملین ہے جو متورم بواسیر، قروح معدہ، خوانی بواسیر اور قبض میں ایک مفید دوا ہے۔
- تیل مقوی ہے اور امراض جلد میں شفاء دیتا ہے۔
- پیٹ کی بیماریوں میں مفید ہے۔ تیل پرانا بھی ہو جائے تو بھی مفید رہتا ہے۔
- موتیا کو کم کرنے میں مفید ہے۔
- زہر خورانی میں اس کا تیل دودھ میں ملا کر پلانے سے آرام ہو جاتا ہے اور جان بچ سکتی ہے۔
- اس کے تیل کی خصوصیت یہ ہے کہ اس پر چونٹیاں نہیں آتیں اور جب اسے دیئے میں جلایا جائے تو یہ دیگر تیلوں کی طرح دھواں نہیں دیتا۔
- جلد میں نرمی اور ملائمت پیدا کرتا ہے۔
- بالوں کی سفیدی کو روکتا ہے۔
- زیتون کا نمکین پانی آتش زدہ مقام پر آبلے نہیں آنے دیتا۔
- فالج، عرق النساء، پٹھوں اور جوڑوں کے دردوں میں از حد مفید ہے۔
- بدن کو گرم کرتا ہے۔
- قوت باہ کو مضبوط کرتا ہے اور دیگر اعضاء کو قوت دیتا ہے۔
- بھوک بڑھاتا ہے اور قبض کشا ہے۔
- اس کا شیرہ بطور حمول رکھنا خواتین کی بیماری سیلان الرحم میں بے حد مفید ہے۔
- سر درد کی صورت میں اگر پیشانی پر لیپ کیا جائے تو سر درد دور ہو جاتا ہے۔
- جلدی بیماریوں میں عام طور پر اور داد میں خصوصاً مفید ہے۔
- دل کے ان امراض میں جن میں چربی کا استعمال نقصان دہ سمجھا جاتا ہے وہاں پر زیتون کے تیل کا استعمال بے حد مفید ہے۔

- چند قطرے زیتون کے پتوں کے رس کو گرم کر کے شہد ملا کر کان میں ٹپکانے سے کان کی پھنسی، میل کی زیادتی اور اس سے پیدا ہونے والے بہرہ پن میں مفید ہے۔
- روغن زیتون کی اگر ایک سلائی آنکھ میں لگائی جائے تو آنکھوں کی سرخی ختم ہو جاتی ہے۔
- روغن زیتون کو باقاعدگی سے سر پر لگانے سے گرتے بال رک جاتے ہیں اور جلدی سفید بھی نہیں ہوتے۔ یہاں تک کہ سر کے بالوں میں خشکی بھی دور ہو جاتی ہے۔
- تپ دق میں روزانہ تین اونس روغن زیتون پینا بے حد مفید ہے، دو ماہ تک روغن زیتون پینا ضروری ہے۔ انشاء اللہ پوری طرح شفا ہو جاتی ہے۔

محترم ڈاکٹر خالد غزنوی نے طب نبوی پر بڑا سائنٹفک کام کیا ہے۔ زیتون کے بارے میں آپ لکھتے ہیں کہ:

''یہ ستر امراض کی دوا ہے۔''

ڈاکٹر صاحب نے تحریر کیا ہے کہ چونکہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے باسور (بواسیر) کے علاج میں زیتون کو مفید قرار دیا ہے اس لیے ایسے مریضوں کو رات سوتے وقت کھانے کے بعد دو چمچے روغن زیتون پلایا جاتا ہے۔ دو چمچے مہندی کے پتوں کو پیس کر اس میں آٹھ چمچے روغن زیتون ملا لیا گیا اور اسے پانچ منٹ تک جوش دیا گیا تاکہ مرہم بن جائے بواسیر کے پرانے مریضوں کو رات سوتے وقت اور صبح اجابت کے لیے جانے سے قبل یہ مرہم لگانے کی ہدایت کی گئی۔ اکثر مریض اسی دوا سے ٹھیک ہو گئے اور کوئی دوا دینے کی ضرورت نہیں پڑی۔ بعض مریض جن کی جسمانی حالت بہت کمزور تھی اور زخم بہت زیادہ تھے، انہیں روزانہ چار گرام ''قسط شیریں'' (ایک قسم کی لکڑی) کھانے کے بعد کھلائی گئی۔ تین سے چار ماہ میں یہ مریض مکمل طور

پر شفایاب ہو گئے تاہم ان مریضوں کو یہ ہدایت کی گئی ہے کہ وہ آئندہ قبض نہ ہونے دیں اور روغن زیتون کو اپنی غذا کا لازمی حصہ بنا لیں۔

بالوں کو گرنے سے روکنے، انہیں گھنا کرنے اور سر کی جلد کے مختلف امراض میں بھی روغن زیتون مفید ہے۔ اس غرض سے کلونجی، حب الرشاد (بالوں) اور مہندی برابر مقدار میں لے کر باریک پیس لیں اور چھ گنا مقدار میں روغن زیتون میں ملا کر پندرہ منٹ تک ہلکی آنچ پر پکا لیں۔ پھر اسے چھان کر رکھ لیں اور تیل کی طرح بالوں میں لگایا کریں۔ یہ تیل سر کی پھنسیوں، خارش اور جلدی امراض مثلاً داد اور بغلوں کی خارش میں مفید ثابت ہوا ہے۔

ایک جلدی مرض ''سورائسس'' ہٹیلا مرض ہے اور طب جدید ابھی تک اس کا مستقل علاج دریافت نہیں کر سکی۔ قسط شیریں، سناء مکی اور مہندی کو برابر مقدار میں لے کر پیس لیا جائے اور اس کی چار گنا مقدار میں روغن زیتون ملا کر، پکا لیا جائے پھر اسے چھان کر متاثرہ حصوں پر لگایا جائے۔ مفید ثابت ہوا ہے۔ مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ میں لیے گئے ایک جائزے کے مطابق روغن زیتون پینے والے کسی فرد کو پیٹ کے سرطان کی شکایت نہیں ہوئی۔ جاپان میں کی گئی تحقیق سے بھی اس بات کی تصدیق ہوئی ہے، بلکہ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ کئی دنوں تک روغن زیتون پلا کر معدے اور آنتوں کے سرطان کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر خالد غزنوی نے لکھا ہے کہ: چونکہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ذات الجنب (پسلی کا درد جو کہ پھیپھڑوں کے غلاف میں سوزش ہو جانے یا پانی بھر جانے سے ہوتا ہے) میں روغن زیتون استعمال کرنے کی ہدایت فرمائی ہے اس لیے اطباء نے پھیپھڑوں کے مریضوں کو روغن زیتون پلایا۔ دمہ کے مریضوں میں اس کے استعمال سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ نزلہ، زکام اور انفلوئنزا میں بھی اسے بہت فائدہ مند پایا گیا ہے۔

ڈاکٹر خالد غزنوی نے تپ دق کے سلسلہ میں خان بہادر ڈاکٹر سعید احمد خان کے تجربات بھی بیان کیے ہیں (ڈاکٹر سعید پاکستان میں تپ دق کے سب سے بڑے سینی ٹوریم ڈاڈر ضلع مانسہرہ کے تیس سال تک سپرنٹنڈنٹ رہے ہیں) انہوں نے بتایا کہ مدراس کے موناپلی سینی ٹوریم میں دق کا ایک مریض داخل تھا، اس کی پانچ پسلیاں نکالی جا چکی تھیں اور اب اس کی آنتیں بھی متاثر ہوگئی تھیں۔ اس وقت تک آنتوں کی دق لاعلاج تصور کی جاتی تھی، اسی لیے اس کو جواب دے دیا گیا۔

مریض نے رو رو کے اللہ سے دعائیں مانگنی شروع کر دیں۔ کچھ دن بعد اسے خواب میں اشارہ ملا کہ روغن زیتون، بالائے بنفشی شعاعیں (الٹر وائلٹ ریز) اور ایک دوا استعمال کرے۔ دوا کا نام تو وہ بھول گیا۔ لیکن روزانہ تین اونس روغن زیتون پینے لگا اور شعاعیں لگواتا رہا۔ تین ماہ بعد وہ بالکل تندرست ہوکر اسپتال سے رخصت ہو گیا اس کامیاب تجربہ کے بعد ڈاکٹر سعید نے چالیس سال تک دق کے مریضوں کا جب بھی علاج کیا، انہوں نے روغن زیتون ضرور استعمال کروایا اور ان کا کوئی مریض ضائع نہیں ہوا۔

زیتون انسان کے لیے قدرت کا بہت بڑا تحفہ ہے، جن علاقوں میں یہ آسانی سے ارزاں نرخوں پر دستیاب ہے وہاں تو تمام لوگوں کو اسے باقاعدگی سے استعمال کرنا چاہیے، یہ آپ کو صحت مند اور توانا رکھے گا اور مختلف امراض سے مقابلے میں آپ کا بہترین محافظ ثابت ہوگا۔

روغن زیتون کا ایک حیرت انگیز فائدہ زہر خورانی کے علاج میں دیکھنے میں آیا ہے۔ اگر اس طرح کا زہر کسی طرح جسم میں پہنچ جائے جو معدے اور آنتوں میں خراش اور زخم پیدا کر دیتا ہو مثلاً سنکھیا، تیلنی مکھی (اسپین شن فلائی) وغیرہ، تو پیٹ میں شدید درد ہو جاتا ہے، جس سے مریض کی ہلاکت کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو روغن زیتون بار بار پلانا چاہیے۔ اس طرح نہ صرف جلن اور تکلیف کم ہو جاتی

ہے بلکہ زخم بھی بھر جاتے ہیں۔ اگر اس کے ساتھ لعاب دار اشیاء مثلاً لعاب اسپغول یا لعاب بہدانہ بھی شامل کر دیئے جائیں تو جلد فائدہ ہوتا ہے۔

ترقی یافتہ ممالک میں روغن زیتون پر بھی تحقیق ہوئی ہے۔ برطانیہ اور امریکہ کے طبی ماہرین نے اسے مؤثر دوا اور بہترین غذا قرار دیا ہے۔ گردوں کے امراض میں جہاں نائٹروجن والی غذائیں نہیں دی جاسکتیں، وہاں روغن زیتون غذا ہے۔ یہ سوزش والی جگہوں کو تسکین دیتا ہے۔ بچوں کے شدید قبض میں اس کا حقنہ (انیما) کروانا، سدوں کو بسہولت خارج کر دیتا ہے۔

جسم انسانی پر زیتون کے اثرات:

انسانی جسم پر زیتون، اس کی لکڑی، چھال اور بیج کے فوائد بہت ہیں، جن میں سے چند ایک ذیل میں پیش خدمت ہیں۔

اعصاب:

روغن زیتون اعصاب کو تحریک دیتا ہے۔ فالج اور استرخا کے مرض میں روغن زیتون کی مالش ان شکایات کو دور کرتی ہے۔ اس کے علاوہ جن اعضاء پر سردی کا اثر ہو گیا ہو ان پر روغن زیتون کی مالش بہت مفید ہوتی ہے۔ اس کی مالش سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جلد جڑ جاتی ہے۔

نظام ہضم:

نظام ہضم کے لیے روغن زیتون بہت مفید اثرات کا حامل ہے۔ یہ دائمی قبض کی شکایت کو دور کرتا ہے۔ پیٹ میں اگر گیس زیادہ بنتی ہو تو اس شکایت کا بھی ازالہ کرتا ہے۔ روغن زیتون ایک چمچہ رات سوتے وقت پینے سے چند دنوں میں پیٹ کے

کیڑے ہلاک ہوکر خارج ہو جاتے ہیں۔آنکھوں میں لگانے سے بصارت کو تقویت ملتی ہے۔

قبض:

آنتوں کی مروڑ اور سدّے ہونے کی صورت میں روغن زیتون پینے سے یہ شکایتیں ختم ہو جاتی ہیں۔روغن زیتون کی عام مقدار دس گرام ہے جب کہ دائمی قبض کی شکایت اور پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرنے کے لیے اسے چھے گرام سے پچیس گرام تک کی مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔معدہ اور چھوٹی آنت کی خراش میں بھی روغن زیتون پینا فائدے مند ہے۔

جلد اور بال:

روغن زیتون کی جسم پر مالش کرنے سے کمزور بچے موٹے تازے ہو جاتے ہیں۔ یہ تیل جسم میں جذب ہوکر غذائیت فراہم کرتا ہے۔ بدن کی خشکی اور جلدی امراض مثلاً خارش، چنبل وغیرہ میں اس کا لگانا مفید ہے۔ چہرے پر اس کی مالش کرنے سے رنگ نکھر جاتا ہے۔جن خواتین کے چہرے کی جلد خشک رہتی ہے اور جلد جھریوں سے بھری ہوئی ہو ان کے لیے اس تیل کی مالش مفید ہے۔ بالوں میں روغن زیتون اچھی طرح مالش کر کے جذب کرنے سے بال مضبوط اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔روغن زیتون کی مالش سے جلد دھوپ اور خشک ہواؤں کے اثر سے محفوظ رہتی ہے۔ چند دن روغن زیتون کی مالش کرنے سے جلد میں نرمی اور ملائمت پیدا ہو جاتی ہے۔روغن زیتون ہر قسم کے زہر میں مفید ہے۔تیل گرم کر کے بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔زیتون کے کچے پھل کا تیل معدے کو قوت دیتا ہے اور اس کی مالش سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے۔

زیتار:

زیتون کے پھل سے تیل نکالنے کے بعد جو پھوک باقی رہ جاتا ہے وہ زیتار کہلاتا ہے۔ زیتار کو گٹھیا اور نقرس کے درد کی صورت میں پلٹس کی طرح باندھا جاتا ہے۔ یہ دردوں کو روکتا ہے۔ اگر تلی بڑھ جائے تو اس مقام پر زیتار باندھنے سے تلی کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے۔ زیتار کو لیپ کرنے سے درد کو بھی تسکین ہوتی ہے اور ورم بھی ختم ہو جاتا ہے۔

زیتون کا گوند:

سرخ رنگ والا گوند جس میں زردی یا سیاہی کی جھلک ہو زیادہ بہتر رہتا ہے۔ زیتون کا خالص گوند بہت مشکل سے دستیاب ہوتا ہے۔ اکثر لوگ اس میں موم اور چربی پگھلا کر ملا دیتے ہیں۔ اس گوند کے استعمال سے مختلف اعضاء کی سوجن ختم ہو جاتی ہے۔ نزلہ، زکام، اور پرانی کھانسی کی صورت میں زیتون کا گوند استعمال کیا جاتا ہے۔ اس گوند کے استعمال سے عورتوں کے ایام باقاعدہ ہو جاتے ہیں۔ گیس کا عارضہ ختم ہو جاتا ہے۔ اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار خوراک ساڑھے تین گرام ہے۔

زیتون سیاہ آگ پر رکھ کر سلگانے اور دھواں سونگھنے سے پھیپھڑوں کے امراض اور دمہ دور ہو جاتا ہے۔ اس کے پھل کا مربا نرم اجابت لاتا ہے۔ اگر زیتون کے پھل کو پانی میں جوش دے کر یہ پانی تقریباً ایک پاؤ کی مقدار میں پی لیا جائے تو خوب دست آتے ہیں۔ زیتون کے پھلوں کا اچار بھوک لگاتا ہے، کھانا ہضم کرتا ہے اور معدے کے منہ کو قوت دیتا ہے۔

پتے کی پتھری:

جدید تحقیق سے یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ روغن زیتون کولیسٹرین نامی مادے کو

حل کر لیتا ہے۔کولیسٹرین پتے کی پتھری کا خاص جزو ہے۔اس لیے پتے کی پتھری کے مریضوں کو روغن زیتون بڑی مقدار میں استعمال کرایا جاتا ہے۔

دائمی قبض کے لیے:

قبض انسانی صحت کو بہت متاثر کرتا ہے۔جن لوگوں کو دائمی قبض رہتا ہو ان کو اور بھی جسمانی تکالیف ہو جاتی ہیں۔بھوک نہیں لگتی۔کام کاج میں دل نہیں لگتا۔چہرے کی رونق ختم ہو جاتی ہے۔قبض کے لیے سب سے بہتر دوا زیتون کا تیل ہے۔اس سے بڑھ کر بے ضرر، آسان اور سادہ علاج کوئی نہیں۔رات کا کھانا جلدی کھالیا جائے اور پھر سونے سے پہلے جب کہ کھانا کھائے ہوئے تین گھنٹے ہو گئے ہوں، ایک بڑا چمچہ زیتون کا تیل پی لیا جائے۔اس کے بعد کچھ نہ کھایا پیا جائے۔اپنی صحت کے مطابق آپ تیل کی مقدار زیادہ بھی کر سکتے ہیں۔ایک سے دو چمچوں تک۔پیٹ میں کیڑے ہوں تو ایک چمچہ رات کو روغن زیتون پینے سے چند دنوں میں خارج ہو جاتے ہیں۔اس کے پینے سے پیٹ میں گیس نہیں بنتی اور یہ اندرونی اعضاء کی خراش کو مندمل کر دیتا ہے اور ساتھ ہی بدن کو غذائیت بخشتا ہے۔جن لوگوں کو سردی کے موسم میں زیادہ سردی لگے وہ اس کو روزانہ پئیں اور اس سے مالش کریں، جسم گرم رہے گا۔

درد کی شدت سے بعض دفعہ جوڑ سخت ہو جاتے ہیں۔ایسے میں روغن زیتون کی مالش صبح شام کرنے سے جوڑ آہستہ آہستہ نرم ہو کر اصلی حالت پر آجاتے ہیں۔کوئی زہر مثلاً سنکھیا یا نیلا تھوتھا کھالیا جائے تو پرانے طبیب قے کرانے کے بعد زہریلے اثرات ختم کرنے کے لیے زیتون کا تیل پلاتے تھے۔اس وقت جدید طریقے رائج نہیں تھے۔اسی سے آرام آجاتا تھا۔

زیتون کا تیل بدن کی خشکی کو ضائع کرتا ہے۔سردی کے موسم میں اسے مل کر نہایا جائے تو جسم کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔تیل کا مزاج گرم تر درجہ دوم ہے۔یہ مرطب،

ملین، محلل اور مقوی بدن ہے۔ خاص طور پر اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔ اس کا بدل بادام کا روغن ہے۔ ایک چمچے سے دو چمچے تک اس کی خوراک ہے، جسے ماہر طبیب مریض کی حالت دیکھ کر کم و بیش کر سکتا ہے۔

پرانے طبیب پتے کی سوزش اور پتھری کو مریضوں کو روغن زیتون پلاتے۔ صفراوی نالیوں سے سدے تک نکل جاتے۔ وہ تیل کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھاتے جاتے اور مزے کی بات یہ کہ پتھریاں بھی نکل جاتیں۔ زیتون کا تیل پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ پیشاب آور ہے اور پیچش کو ختم کر دیتا ہے۔

ناخنوں کا مرض مشکل سے ٹھیک ہوتا ہے۔ زیتون کے پھل کی گٹھلی پیس کر چربی میں ملا کر لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔

زیتون کی لکڑی کا ٹوٹکا:

ایک بار ہمارے ایک عزیز زیتون کی لکڑی لائے۔ اسے چولہے میں رکھ کر جلایا۔ لکڑی کے پیچھے سے تیل نکلنا شروع ہوا جو انہوں نے بڑی احتیاط سے چمچی میں لے کر ایک پیالی میں جمع کیا۔ پھر یہ تیل انہوں نے پرانے داد پر لگایا جو کسی طرح ٹھیک نہیں ہوتا تھا۔ دس پندرہ دن میں داد ٹھیک ہو گیا۔

زیتون کی لکڑی سے نکلنے والا تیل نہ صرف داد، چنبل اور چھیپ (چھائیں) کے لیے مفید ہے بلکہ سنا ہے کہ یہ گنج میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

سر کے بالوں کا نسخہ:

میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو بچپن سے زیتون کا تیل سر میں لگاتے آئے ہیں۔ ان کے سر میں کبھی کوئی بیماری ہوئی، بال گرے اور نہ گنج ہوا۔ سب سے بڑی

بات یہ کہ بال سفید نہیں ہوتے۔ زیتون کا تیل بالوں کو چمکاتا اور سیاہی برقرار رکھتا ہے۔اس کے لگانے سے سر میں سکری، خشکی اور زخم وغیرہ نہیں ہوتے۔ یہ بذات خود بالوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔

اسی تیل میں سنا مکی کے پتے، مہندی کے پتے، کلونجی کے دانے، ہالیون ملا کر لگایا جائے تو بالوں کے لیے بہت مفید ہے۔ایک چھوٹے ڈبے تیل میں تولہ تولہ بھر سب چیزیں پیس کر ہلکی آنچ پر زیتون کے تیل میں پکائیے اور دس پندرہ منٹ بعد اتاریے اور چھان کر رکھ لیجیے۔سر میں پھنسیوں وغیرہ کے لیے بے حد مفید ہے۔

ٹانگوں کا درد، کڑل، تھکاوٹ:

جو خواتین دفتر میں بیٹھ کر کام کرتی ہیں انہیں تمام دن کھڑا رہنے یا گھٹنوں اور ٹانگوں کو ایک ہی حالت میں لٹکا کر بیٹھنے سے پنڈلیوں میں درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پاؤں میں ہر وقت تھکاوٹ کا احساس رہتا ہے۔جن خواتین کا دوران خون کمزور اور ناکافی ہو، ان کی ٹانگوں میں (Cramps) (کڑل) پڑنے لگتے ہیں۔ایسی صورت میں خواتین کو چاہیے کہ رات کو سونے سے پہلے ہلکے سے گرم پانی میں ایک چمچہ نمک ڈال کر پندرہ منٹ کے لیے پاؤں کسی تسلے یا ٹب میں بھگو کر بیٹھیں اور اس کے بعد پاؤں کپڑے سے صاف کر کے اس پر زیتون کا تیل ملیں۔ پنڈلیوں پر پانچ منٹ تک ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔ ایک ڈیڑھ ہفتے میں ان کو بہت فائدہ ہوگا۔ درد اور تھکاوٹ دور ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اپنے معالج سے کوئی وٹامن بھی تجویز کرالیں تو بہتر ہے۔

سادہ خارش:

چھوٹے بچے ہوں یا بڑے، کسی کو خارش ہو جائے تو وہ کھجا کھجا کر خون نکال لیتے

ہیں۔ایسے میں ان کو دوا کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے نہلا کر زیتون کے تیل کی ہلکی مالش صبح شام کی جائے تو بہت جلد نمایاں فرق محسوس ہوگا۔ بچوں کی خارش ٹھیک ہوجائے گی۔سردی کے موسم میں بچوں کو زیتون کا تیل بے بی لوشن کی طرح روز لگایا جائے تو ان کے چہرے پر خشکی نہیں ہوتی بلکہ جلد ہموار اور نرم رہتی ہے۔

ماہر ہومیو پیتھک ڈاکٹر بھی زیتون کے تیل کی سفارش کرتے ہیں۔ڈاکٹر برنٹ کہتے ہیں خارش کا جرثومہ جس کا نام Acari ہے جب چلنا شروع کرتا ہے تو مریض کو خارش محسوس ہوتی ہے اور پھر وہ شدت اختیار کر جاتی ہے۔کھجاتے کھجاتے خون نکل آتا ہے اور ساری جلد کچی ہو جاتی ہے۔پھر یہ جرثومہ اپنی حرکت بند کر دیتا ہے اور مریض کو وقتی طور پر سکون ملتا ہے۔زیتون کے تیل کا بیرونی استعمال اس جرثومے کو ہلاک کر دیتا ہے اور اس کی حرکت ختم ہو جاتی ہے۔ڈاکٹر کلارک نے بھی اپنی کتاب Prescriber میں سادہ خارش کے لیے صرف زیتون کے تیل کی مالش کی سفارش کی ہے۔

بواسیر میں تکلیف ہو یا بچوں کی مقعد (پاخانے کی جگہ) پھٹ جائے یا شگاف ہو کر خون بہنے لگے تو مہندی کے پتے پیس کر تھوڑے سے زیتون میں پکائیے۔آدھا کپ تازے پتے پیس لیجیے اور آدھے کپ زیتون کے تیل میں ہلکی آنچ پر دس منٹ پکا کر اتار لیں اور چھان کر رکھ لیجیے۔صبح شام لگانے سے چند دنوں میں آرام آجائے گا۔

زخم زیادہ ہوں تو دو چمچے مہندی پیس کر اس میں آٹھ چمچے زیتون کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ پکائیے اور اسے کریم کی طرح کسی شیشی میں بھر کر رکھیے۔رات کو سونے سے پہلے مقعد پر یہ کریم لگائیے اور صبح اجابت کے لیے جانے سے پہلے اسے لگائیے۔

اس کے ساتھ ساتھ رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچہ زیتون کا تیل پیجیے (جس وقت کھانا ہضم ہو چکا ہو) چند دنوں میں نمایاں فرق پڑے گا۔

زیتون اور جدید سائنسی تحقیقات:

جدید تحقیق سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے کہ زیتون کا تیل دوا بھی ہے اور غذا بھی۔ گردوں کے امراض میں یہ نقصان نہیں دیتا۔ سوزش والی جگہ کو سکون دیتا ہے۔ آنتوں کی جلن کو دور کرتا ہے۔

جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ شرق وسط اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے کہ جو لوگ باقاعدگی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں، وہ کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ معدے اور آنتوں کا سرطان طویل عرصے تک یہ تیل پینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ معدے اور آنتوں میں زخم ہوں تو زیتون کا تیل خالی پیٹ پیے سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ دن میں گیارہ بجے اور رات کو مریض کی حالت کے پیش نظر دس سے بیس گرام تک تیل روزانہ دینا چاہیے۔ اپنے فیملی ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کر کے تیل پیجئے اور اس اعتقاد کے ساتھ کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے اور شافی صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔

جو لوگ باقاعدگی سے یہ تیل پیتے ہیں ان کو سانس کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ سانس کی ہر بیماری میں زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے بلکہ یہ دورے کے دورانیئے کو ختم کرتا ہے۔ دمے کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ دورے کے درمیان ابلتے پانی میں شہد پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

فلو اور زکام میں اینٹی بائیوٹک ادویہ دی جاتی ہیں۔ جو لوگ پابندی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو فلو اور زکام نہیں ہوتا۔ اگر ہو بھی جائے تو معمولی سا جو خود بخو ڈھیک ہو جاتا ہے۔ تپ دق کے مریضون کے لیے بھی یہ تیل بے حد مفید ہے۔

زیتون کا تیل زمانے قدیم سے اشیاء کو محفوظ رکھنے کے لیے بھی استعمال ہوتا آرہا ہے۔ آج کے دور میں بھی مچھلیاں زیتون کے تیل میں رکھ کر ڈبوں میں پیک کی جاتی ہیں۔ اس طرح ڈبوں میں بند مچھلی خراب نہیں ہوتی۔

زیتون کا تیل کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مہنگا ہے، اس لیے عام لوگ اسے خرید نہیں سکتے۔ جو لوگ دل کے مریض ہوں ان کے لیے یہ تیل بڑی نعمت ہے۔ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آپ معمولی سے زیتون کے تیل میں سبزیاں، گوشت وغیرہ پکوا کر کھا سکتے ہیں۔

زیتون کا تیل جلدی کینسر کے لیے مفید ہوتا ہے:

زیتون کے تیل کا استعمال جلدی کینسر کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے یہ بات ایک تحقیقی رپورٹ میں کہی گئی ہے جو جاپان کی کوبے یونی ورسٹی کے ڈاکٹر نے جلد کے کینسر میں مبتلا چوہوں پر تجربات کرنے کے بعد جاری کی ہے ان کی تحقیق کے مطابق کینسر زدہ جن چوہوں کے زخموں پر زیتون کا تیل استعمال کیا گیا ان کے زخموں کا بڑھنا بھی رک گیا اور تکلیف بھی کم ہوئی جب کہ دوسرے چوہوں کے زخم بگڑتے چلے گئے۔

ڈاکٹر ساتورچی ہاشی کا کہنا ہے کہ آفتابی غسل کے بعد بدن پر زیتون کے تیل کی مالش جلدی کینسر کے عارضے میں مبتلا مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے اس کے علاوہ امپیریل کینسر ریسرچ فنڈ کی جلدی امراض کی اسپیشلسٹ ڈاکٹر جولیا نیوٹن نے بھی ایک حد تک اس تحقیق کی حمایت کی ہے۔

زیتون کا تیل اور ذیابیطس:

ٹیکساس یونی ورسٹی کے میڈیکل کالج کے طبی محققین کے مطابق روغن زیتون جیسے رقیق یا پتلے تیل ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے خاص طور پر انسولین نہ لینے والے مریضوں اور امراض قلب کے شاکی افراد کو زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ اس قسم کی ذیابیطس کے دس مریضوں کو چار ہفتوں تک زیتون کا تیل استعمال کرایا گیا۔ محققین یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ ان مریضوں کے خون

میں گلوکوز کی سطح کم رہی۔ زیتون کے تیل پر مشتمل غذا کے استعمال سے ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی گھٹ گئی۔

انسولین کے بغیر ذیابیطس کو قابو میں رکھنے والے مریض ذیابیطس کے درجہ دوم کے مریض کہلاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنی غذا کے مجموعی حراروں میں سے صرف تیس فیصد حرارے چکنائی سے حاصل کریں اور اس کے لیے زیتون کا تیل نہایت مناسب ہے۔

قدیم یونانیوں کا خیال تھا کہ زیتون کے تیل میں غیر معمولی خصوصیات ہیں۔ آج نئی تحقیقات زیتون کے بارے میں مزید حیرت انگیز، مفید اور صحت بخش خصوصیات کا انکشاف کر رہی ہیں۔

حال ہی میں ہونی والی ایک تحقیق سے پتا چلا ہے کہ زیتون کا تیل بڑی آنت کے سرطان سے بچاتا ہے۔ برطانیہ سمیت ۸۲ ملکوں کے باشندوں کی کھانے پینے کی عادات اور انداز سے متعلق سائنس دانوں نے ایک تحقیقی جائزہ تیار کیا ہے۔ اس تحقیق کی بنیاد پر انہوں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ آنت کی اندرونی سطح کے خلیے عام طور سے جتنی بار اپنی تجدید کرتے ہیں، زیتون کا تیل اس تعداد میں اضافہ کر دیتا ہے۔ سائنس دانوں کو یہ بھی پتا چلا کہ جن لوگوں کی غذا میں گوشت زیادہ ہوتا ہے ان کے ہاں خلیوں کی تجدید کا عمل سست پڑ جاتا ہے۔

موجودہ دور میں زیتون کے تیل کی افادیت کو پہلے ہی تسلیم کیا جا چکا ہے اور خیال ہے کہ اس سے درجن بھر سے زیادہ بیماریوں میں افاقہ ہوتا ہے۔ اب اس نئی تحقیق نے اس تیل کی افادیت میں مزید اضافہ کر دیا ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ زیتون کے تیل میں پائے جانے والے حیاتین ھ (وٹامن ای) اور حیاتین ک (وٹامن کے) نیز پولی فینول ایک ایسا دفاعی نظام فراہم کرتے ہیں جو بڑھاپے کی آمد میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے اور جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔ نیز زیتون کے تیل سے شریانوں

کی تنگی کو روکنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

اس بات کا ابھی تک صحیح طور پر علم نہیں ہو سکا کہ زیتون کا تیل دیگر نباتی تیلوں کے مقابلے میں اس قدر مفید کیوں ہے۔ایک خیال یہ ہے زیتون سے تیل نکالنے کا جو سیدھا سادا طریقہ زمانہ قدیم سے چلا آ رہا ہے وہ اس میں موجود مفید صحت اجزاء کو ختم نہیں ہونے دیتا۔

آنت کا سرطان:

آکسفورڈ یونی ورسٹی کی ایک حالیہ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ زیتون کے تیل سے صفراوی تیزاب کی مقدار میں کمی ہوتی ہے اور آنت کی اندرونی سطح کی مسلسل تجدید میں اضافہ ہوتا ہے۔دوسرے تحقیق کاروں نے پتا لگایا ہے کہ جو لوگ زیتون کے تیل سے چکنائی حاصل کرتے ہیں ان کے لیے قولون کے سرطان کا خطرہ نصف رہ جاتا ہے۔بارسلونا یونی ورسٹی کے سائنس دانوں نے زیتون کے تیل کا تجربہ چوہوں پر کیا تو پتا چلا کہ جن چوہوں کو یہ تیل کھلایا گیا ان کے لیے آنت کے سرطان کا امکان دوسرے چوہوں کی بہ نسبت پچاس فیصد کم رہا۔

امراض قلب:

بحیرۂ روم کے خطے میں رہنے والے لوگوں کی غذا میں زیتون کا تیل خوب استعمال کیا جاتا ہے۔دیکھا یہ گیا ہے کہ اس علاقے کے باشندوں میں دل کے امراض کی شرح امریکہ اور مغربی ممالک کے باشندوں کے مقابلے میں بہت کم ہے۔یہ ایک طرح کی نشان دہی ہے کہ زیتون کے تیل کا ان کی صحت پر بڑا مثبت اثر پڑ رہا ہے۔

جزیرۂ کریٹ کا ایک باشندہ سال بھر میں اوسطاً ساٹھ پونڈ زیتون کا تیل غذا میں کھاتا ہے۔اس جزیرے کے باشندوں سے متعلق تحقیق کا ایک سلسلہ تیس سال تک

جاری رہا اور اس مطالعے سے زیتون کے تیل کی افادیت کی تصدیق ہوگئی۔خیال یہ ہے کہ زیتون کا تیل واحد غیر سیر شدہ چکنائی سے پر ہوتا ہے اور مضر کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) کی تکسید میں مانع ہوتا ہے۔

بڑھاپا:

اسرائیل کے تحقیق کاروں نے بتایا ہے کہ زیتون کا تیل اس عمل استحالہ (میٹابولزم) میں تاخیر پیدا کردیتا ہے جو انسان کے بڑھاپے کا ذمے دار ہوتا ہے۔ خیال ہے کہ زیتون کے تیل میں موجود حیاتین و (وٹامن ڈی) جلد اور ہڈیوں کو بڑھاپے کے اثرات سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔

نوپلز یونی ورسٹی کے طبی اسکول میں ایک تحقیق ہوئی جس کے مطابق وہ غذائیں جن میں زیتون کے تیل کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، خون میں شکر کی سطح کو کم کرتی ہیں۔ اس طرح ذیابیطس اور دیگر ایسی خرابیوں میں افاقہ ہوتا ہے جن کا تعلق انسولین کی پیداوار سے ہے۔

لازمی روغنی تیزاب خلیوں کا نہایت اہم حصہ ہوتے ہیں۔ نیز اعصابی نظام میں بھی انہیں بہت اہم حیثیت حاصل ہے۔ تحقیق کاروں کا خیال ہے کہ حاملہ خواتین ہر کھانے کے ساتھ دو کھانے کے چمچوں کے برابر زیتون کا تیل کھائیں تاکہ دوران حمل جسم کو ضرورت کے مطابق روغنی تیزاب فراہم ہوتا رہے۔

چھاتی کا سرطان:

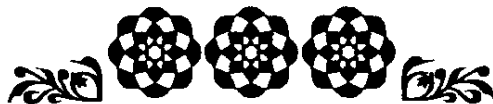
سویڈن کے سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق وہ عورتیں جن کے جسم میں واحد غیر سیر شدہ چکنائی کی بہت ہی کم مقدار پہنچتی ہے ان کے لیے چھاتی کے سرطان کا خطرہ بہت زیادہ ہوجاتا ہے۔اس چکنائی کا سب سے اچھا ذریعہ زیتون کا تیل ہے۔

ایک خیال یہ ہے کہ اس تیل کے فائدے پہنچانے والے اثرات کا سبب وہ اومیگا ۳ روغنی تیزاب ہوتے ہیں جو اس میں خوب پائے جاتے ہیں۔ زیتون کے علاوہ کینولا کے تیل میں بھی یہی صلاحیت ہوتی ہے۔ اسے روغن زیتون کا اچھا بدل قرار دیا گیا ہے۔

سو گرام زیتون ان اجزا پر مشتمل ہوتا ہے:

کیلوریز	۸۲ گرام
پروٹین	۰.۷ گرام
سیر شدہ چکنائیاں	۱.۲ گرام
غیر سیر شدہ چکنائیاں	۱.۰ گرام
غذائی ریشہ	۳۵ گرام
مکمل چکنائی	۸.۸ گرام

جب کہ اس میں کولیسٹرول کی مقدار صفر ہوتی ہے۔

موضوع:۱۱۶

تیمّم

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

اللہ رب العزت نے انسان کے لیے مقام طہارت میں پانی کے ساتھ خاک کو بھی شامل کیا ہے۔یعنی اگر پانی میسر نہ ہو یا پانی ہو لیکن کوئی ایسا سبب ہو جو پانی کے استعمال سے مانع ہو تو ایسے مقامات پر مقام طہارت میں پانی کی جگہ خاک حاصل کر لے گی اور بعض مقامات ایسے بھی ہیں جہاں پانی اکیلا طہارت کے لیے کافی نہیں ہوتا۔ جب تک کہ اس کے ساتھ مٹی شامل نہ ہو۔

موجودہ دور کی تحقیقات نے ثابت کیا ہے کہ خاک میں زہریلے جراثیم کو ختم کرنے کی صلاحیت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ الہامی شریعتوں نے انسانی اجسام کو موت کے بعد خاک میں دفن کرنے کا حکم دیا ہے۔تا کہ میت کے تعفن سے جو زہریلے جراثیم فضا میں پھیل کر بیماریاں پھیلانے کا سبب بنتے ہیں وہ خاک میں دفن ہو کر فنا ہو جائیں۔ اس لیے کہ خاک میں جراثیم کے مارنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ خود ہمارے پیارے نبی علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بھی بعض جگہوں پر پانی کی عدم دستیابی کی وجہ سے تیمّم فرمایا اور اسے پوری امت کے لیے مستحب عمل قرار دے گئے۔

آیئے مٹی سے تیمّم پر سائنسی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

مٹی سے تیمّم کی افادیت اور جدید تحقیقات:

اسلام کی تعلیمات عین فطرت ہیں کہ وہ انسان کی مجبوریوں کو دیکھتے ہوئے ایسی

سہولتیں فراہم کرتا ہے۔ جن سے انسانی صحت کو نقصان نہ پہنچے مثلاً بیماری کی حالت میں اکثر مریضوں کو پانی سے وضو یا غسل مضر ثابت ہوتا ہے یا برف باری اور سردی میں گرم پانی کا خاطر خواہ انتظام نہ ہو سکے یا پھر سفر میں وضو کے لیے پانی دستیاب ہونا مشکل ہو تو ایسی صورتوں میں پاک اور صاف مٹی سے تیمّم کرنے کی اجازت دی گئی ہے۔

پاک و صاف مٹی کا مزاج سرد و خشک ہوتا ہے جو رطوبات زخم و پھوڑوں کو خشک کرنے کا اثر رکھتی ہے۔ چنانچہ سرد یابس ہونے کے باعث ایسے ردی اور خراب مادوں کو ختم کرتی ہے۔ جو صحت میں خلل انداز ہو جاتے ہیں اور اس کے ذریعہ بیمار عضو کا مزاج اعتدال پر آجاتا ہے اور جب مزاج اعتدال پر آجائے گا تو طبیعت میں قوتِ مدبرہ قوی ہو جائے گی۔

موجودہ تحقیقات نے ثابت کردیا کہ پاک خاک میں زہریلے جراثیم کو ختم کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ مثلاً آپ دیکھیں ایک مردہ جسم میں لاکھوں کروڑوں جراثیم موجود ہوں جو مٹی میں دفن کردیا جائے تو نفیس جراثیم فوراً اس لاش کی تحلیل شروع کر دیتے ہیں اور بہت جلد غلیظ جراثیم کا قلع قمع کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ قدرت نے طہارت میں پانی کے ساتھ پاک مٹی کو بھی شامل کیا ہے پاک و صاف مٹی سے تیمّم کرنے سے منہ اور ہاتھ کے غلیظ جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ جس سے ہاتھ اور منہ صاف ہو جاتے ہیں اور ہمارے مزاج میں کسی حد تک اعتدالی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے دل و دماغ صحیح طور پر عبادت خدا انجام دے سکتے ہیں اس لیے اسلام نے پانی کے بعد صاف و پاک مٹی سے طہارت کرنے کی تلقین کی ہے۔

گیلی مٹی کے طبّی فوائد:

مٹی یا کھاد کیڑوں کے کاٹنے اور ڈنک سے محفوظ رکھتی ہے۔ دیہات کی بڑی

بوڑھی عورتوں کے خیال میں مٹی یا کھاد کی ٹھنڈی گیلی پٹی کرنے سے چبھن اور خارش زدہ جلد کوسکون ملتا ہے۔آپ جانتے ہیں کہ کھلی اور زرخیز زمینوں پر مکھی اور کیڑوں کے کاٹنے کے واقعات ہوتے رہتے ہیں یا جنگلوں میں جہاں بہت سی مٹی اور جنگلی کیڑے مکوڑے ہوتے ہیں۔ایسے حادثات کا ہونا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔کیا وہاں کے رہنے والے اس بات کونہیں جانتے کہ کسی بھونڈے طریقہ علاج سے شدید تشنج ہوسکتا ہے۔کیونکہ جہاں جلد پر کیڑا کاٹتا یا ڈنک مارتا ہے وہاں سے جلد کٹ جاتی ہے اور زخم ننگا ہوجاتا ہے۔ایسا ننگا زخم تشنج کے بذرے (Tetanus Spores) آسانی سے حاصل کرسکتا ہے جو جان لیوا بھی ثابت ہوسکتے ہیں۔

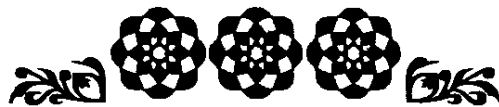
تشنج کے بذرے چونکہ کٹی ہوئی جلد پر جلد اثر انداز ہوتے ہیں،اس لیے ڈاکٹر خارش کی صورت میں گیلی پٹیاں کرنے کو کہتے ہیں۔اور شدید الرجی کے ردعمل کو ختم کرنے کی غرض سے حساسیت مٹانے (Densensitizating) والی ادویات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

پوشیدہ اور چھپی ہوئی شدید اندورنی الرجی کے حملے کے خطرے سے بچنے کے لیے ڈاکٹر برگردی اور زیرگردی پچکاری کو اپنے ساتھ رکھنے کی ہدایت کرتے ہیں تاکہ اس کے اچانک حملے سے بچا جاسکے۔

مٹی سے فیشل کریں:

آپ نے شاید کبھی دیکھا ہو کہ بعض لوگ جلد کو صاف کرنے اور بچے کے منہ پر اُگے روؤں کو دور کرنے کے لیے گاچنی استعمال کرتے ہیں۔گاچنی مٹی سے ہی حاصل کی جاتی ہے۔مٹی اگر جلد پر خشک ہوجائے تو یہ جلد پر اکڑاؤ اور سختی سی پیدا کردیتی ہے۔جب آپ اس مٹی کو دھوتے ہیں تو مٹی کا یہی اکڑاؤ جلد پر لگی غلاظتوں اور مردہ خلیوں کو اپنے ساتھ بہالے جاتا ہے جس سے جلد نرم اور صاف ہوجاتی ہے۔اگر

بازار میں بکنے والے فیشل کا بغور مشاہدہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ یہ کس اصول پر کام کرتے ہیں۔ یعنی انہیں منہ پر کچھ دیر لگا رہنے دیا جاتا ہے اور جونہی ان مصنوعی ذرائع سے تیار کردہ فیشل خشک ہونا شروع ہوتے ہیں اور ان میں تناؤ سا محسوس ہوتا ہے تو انہیں ٹشو پیپر یا کپڑے سے صاف کردیا جاتا ہے۔ مصنوعی فیشل بھی اسی اصول پر اپنے ساتھ چہرے پر لگی غلاظتوں اور مردہ خلیوں کو بالکل ویسے ہی اپنے ساتھ اتار لیتے ہیں، جیسے مٹی کو دھونے پر مردہ خلیے بہہ جاتے ہیں۔

موضوع: ۱۱۷

کھانے میں عیب نکالنے کی ممانعت

اور جدید تحقیقات

کھانے میں عیب نکالنا منع:

''حضور انور صلی اللہ علیہ وسلم کھانے میں عیب نہ نکالتے اگر پسند نہ ہوتا تو چھوڑ دیتے۔'' (بخاری و مسلم)

جدید طبّی تحقیق:

اس کا طبی پہلو یہ بھی ہے کہ کھانے میں عیب نکالنے سے سننے والے کے ذہن میں ایک قسم کی بدکیفی اور طبیعت میں ایک طرح کا تنفر اور غذا سے عدم رغبت کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں اس کا اثر معدہ کے ہضم کرنے والے اعصاب پر پڑتا ہے اور ہاضم غدود کی رطوبتیں بے رغبتی کی وجہ سے کم یا ناقص رہنے لگتی ہیں جس کی وجہ سے ہاضمہ میں خلل واقع ہوتا ہے۔ برخلاف اس کے جو غذا رغبت سے کھائی جاتی ہے اس میں لعاب دہن زیادہ رستا ہے اور زیادہ ہاضمہ کے غدود کام کرنے کی وجہ سے ایسی غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے کھانے میں عیب نکالنے سے سننے والوں کو بھی اس کے کھانے کی رغبت کم ہو جاتی ہے اس طرح یہ رزق کی توہین اور ناشکری بھی ہے نیز سننے والوں کے لیے بدکیفی و بدمزگی ہے جس کا اثر ہضم غذا کے اعصاب پر ہوتا ہے۔

(بحوالہ: سنتیں اور ان کی برکات اور جدید سائنس)

موضوع:۱۱۸

بچے کے کان میں اذان دینا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

بچے کی پیدائش کے بعد کان میں اذان دینا سنت نبوی ہے اس بارے میں تحقیق ملاحظہ فرمائیں:

بچے کے کان میں اذان دینے میں حکمت:

حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ:

''بچہ کا دل مثل تختی کے ہوتا ہے اس لیے جب وہ پہلی بار دائیں کان میں اذان اور بائیں کان میں اقامت سنتا ہے تو وہ اس کے دل پر مرتسم ہو جاتا ہے اور شعور کی عمر کو پہنچنے پر وہ اس کی رہنمائی کرتا ہے بشرطیکہ ماحول کی وجہ سے اس کا ذہن پست نہ ہو گیا ہو۔ مسلمان نوزائیدہ بچہ کے کان میں اذن دینے کی یہ وجہ ہے حالانکہ بظاہر اس عمر میں وہ کچھ بھی نہیں سمجھتا۔''

شاعر نے اس کی بڑی ہی پرحکمت توجیح بیان کی ہے ؎

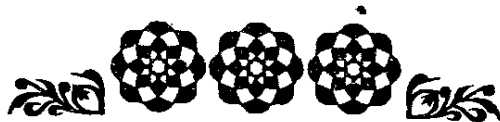
آتے ہوئے اذاں ہوئی جاتے ہوئے نماز
اتنے قلیل وقت میں آئے چلے گئے

بچے کے کان میں اذان دینا اور سابق سوویت یونین کے اصول:

سابق سوویت یونین کے سائنس دانوں نے اس اصول کو درست پایا تھا اور سنا

ہے کہ وہ نوزائیدہ بچے کے کان میں اشتر کی مینی فیسٹو (آئین اور اصول) دہراتے تھے تاکہ وہ اس کے دل پر مرتسم ہو جائے اور بڑا ہو کر وہ اچھا کمیونسٹ اور کامریڈ ثابت ہو۔

(بحوالہ: جنگ آرہی ہے)

موضوع:۱۱۹

دوغذاؤں کوایک ساتھ ملا کر کھانا

اور جدید سائنسی تحقیقات

حافظ ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ نے اپنی کتاب زادالمعاد میں نقل کیا:

''حضور سید عالم فخر نبی آدم صلی اللہ علیہ وسلم دودھ اور مچھلی کو (کھانے میں) ہرگز ہرگز جمع نہ فرماتے تھے اور نہ ہی دودھ اور کسی ترش شے کو جمع فرماتے اور نہ ہی دوگرم غذائیں، نہ ہی دو سرد غذائیں، نہ دو چپکنے والی غذائیں، اور نہ دو قابض غذائیں، نہ دو جلاب آور غذائیں، نہ دو غلیظ غذائیں اور نہ دو رقیق غذائیں اور نہ دو ایسی غذائیں جمع فرماتے جو ایک ہی خلط میں حل ہو جانے والی ہوں اور نہ ہی دو مختلف چیزیں جیسے کہ ایک قبض کرنے والی اور دوسری جلاب آور یوں ہی ایک زود ہضم اور ایک دیر سے ہضم ہونے والی اور نہ ہی ایک بھنی ہو اور دوسری (پانی ڈال کر) پکی ہوئی اور نہ ہی ایک تازہ اور ایک باسی جمع فرما کر تناول فرماتے۔''

(زادالمعاد، اردو ترجمہ)

حضرت عبداللہ ابن جعفر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے انہوں نے بتایا کہ انہوں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کو تر کھجور اور ککڑی ایک ساتھ تناول فرماتے ہوئے دیکھا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے اس طرز عمل سے غذا کو کیفیت اعتدال پر لانے کی رہنمائی ملتی ہے۔ کھجور گرم ہے اور ککڑی سرد چنانچہ ان دونوں کو ملا کر کھائے

سے دونوں کے ضرر کا پہلو کم ہو جاتا ہے۔

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے مروی ہے کہ آپ تربوز کو تر کھجوروں کے ساتھ ملا کر کھاتے اور فرماتے تھے کہ اس کی گرمی اس کی سردی کو دور کر دیتی ہے۔

دو غذاؤں کو ساتھ ملا کر کھانے پر جدید سائنسی تحقیقات کیا کہتی ہیں ملاحظہ فرمائیں:

حضور سید عالم فخر نبی آدم صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان میں حکمت:

مذکورہ بالا روایت میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی دو اشیاء کو جمع کر کے تناول نہ فرمانے کی حکمت ہر صاحب خرد پر عیاں ہے، مثلاً آپ صلی اللہ علیہ وسلم دودھ اور مچھلی کو اکٹھے تناول نہ فرماتے تھے، کیونکہ مچھلی کی کوئی ایسی بھی قسم ضرور ہے کہ اگر وہ مچھلی کھا کر اوپر سے دودھ پی لیا جائے تو تمام جسم پر برص (سفید داغ) پیدا ہوتے ہیں اور یہ بدنما سفید سفید دھبے ابتداً تو قابل علاج ہوتے ہیں، لیکن بعد ازاں اگر سفید جگہ سوئی چبھونے سے، بجائے خون کے سفید پانی نکلے تو مرض تقریباً لا علاج ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات سفید دھبوں کی جگہ بال بھی سفید ہو جاتے ہیں۔ مریض دھوپ میں کھڑا ہو، تو جسم پر بہت جلن اور چبھن سی محسوس ہوتی ہے اس طرح انسان کی پر سکون زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔

دودھ اور کھٹی چیز کو جمع نہ فرمانے کی وجہ بھی عیاں ہے کہ اگر دودھ میں کوئی کھٹی شے ڈال دی جائے تو دودھ جم کر دہی بن جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اگر پیٹ میں دودھ اور کھٹی شے جمع کر دی جائے، تو دودھ ہضم ہو کر جسم انسانی میں اہم کردار کرنے کی بجائے معدہ میں جم کر بیماری کا باعث بن جائے گا اور بجائے فائدہ کے نقصان ہوگا۔

اسی طرح ایک ہی مزاج یا ایک ہی خلط میں حل ہو جانے والی اشیائے خوردنی کا اجتماع بھی باعث نقصان ہے، کیونکہ انسان اربعہ عناصر کے اجزا سے مرکب ہے۔ اسی

کے تحت اس کی خلطین ہیں۔(۱) خون، (۲) بلغم، (۳) صفرا، (۴) سوداء۔ان میں سے اگر کسی خلط کا غلبہ ہو جائے گا تو انسان کا بیمار ہو جانا یقینی ہے اور ان کا اعتدال پہ رہنا صحت انسانی کے لیے نہایت ضروری ہے۔اس لیے اگر کوئی بھی ایسا کھانا کھایا جائے گا جو کہ کسی بھی ایک خلط میں اضافہ کا سبب بنے گا تو اس خلط کے غلبہ کی وجہ سے انسان بیمار ہو جائے گا۔

یوں ہی اگر دو مختلف مزاج والی اشیاء مثلاً ایک قابض اور دوسری مسہل یا ایک گرم اور دوسری سرد جمع کر کے اندھا دھند استعمال کی جائیں تو معدہ میں ایک عجیب کشمکش پیدا ہو جائے گی، لیکن اگر مناسب مقدار اور تدبیر سے ان کو اکٹھا کر لیا جائے، تو مضائقہ نہیں جیسے کہ خود سرور دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے ککڑی اور کھجور کو اکٹھے تناول فرمایا کہ یہ ایک دوسرے کی مصلح ہیں۔

ایسی غذائیں جو ایک ساتھ ملا کر نہیں کھانی چاہئیں:

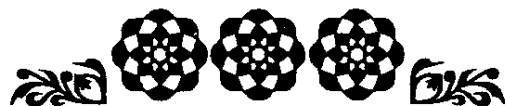
میرے عزیز! اگر ہم بچپن ہی سے کسی اچھی عادت کو اپنالیں گے تو اللہ کی عطا کی ہوئی پوری عمر خوش رہیں گے۔جن لوگوں کی عادات نیک اور اچھی ہوں گی انہیں ان کے گھر والے، رشتہ دار، استاد اور دوست احباب اچھا سمجھیں گے۔یہاں جس بات کا ذکر کیا جائے گا وہ غذا کے بارے میں ہوگا۔اچھی صحت اور اچھی عادات نیک اور صاف ستھری اور سادہ غذاؤں سے ہی ملتی ہیں بعض اوقات ہم مفید سے مفید اور اچھی سے اچھی چیزوں کو کھانے کے باوجود نقصان اٹھاتے ہیں۔ان کے ساتھ کوئی ایسی چیز کھا لیتے ہیں جس سے طبیعت میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔

۱۔ مثلاً دودھ کے ساتھ کوئی کھٹی چیز یعنی جس میں سرکہ، املی، لیموں، جامن وغیرہ کھا لیتے ہیں اس کے علاوہ دودھ کے ساتھ گوشت، مچھلی، گڑ اور تیل کی بنی چیزیں کھانے سے فائدے کے بجائے الٹا نقصان ہوتا ہے۔یہ چیزیں

ایک ساتھ ملا کر نہیں کھانی چاہئیں۔

۲۔ مچھلی اور شہد، دہی کے ساتھ گرم روٹی، کھیرا اور کھچڑی، چاول اور سرکہ، دہی اور لسی کے ساتھ کیلا، گھی اور شہد برابر وزن پانی اور شہد برابر وزن تیل اور گھی۔

۳۔ گھی، کھٹی چیز اور کھیرے کے بعد پانی، شربت، دودھ یا دہی کی لسی، مولی یا خربوزے کے ساتھ شہد، انڈا اور دہی۔ مولی اور دہی، دہی اور اچار شربت یا ٹھنڈے پانی کے بعد چائے یا چائے کے بعد شربت یا ٹھنڈا پانی گوشت کے ساتھ سرکہ اور شہد۔ باقی اگر کسی کو ان چیزوں کے ملا کر کھانے سے نقصان نہیں ہوتا تو اس کے معنی یہ نہیں کہ اصول غلط ہے بلکہ بعض انسانوں میں بیماریوں پر قابو پانے کی زیادہ طاقت ہوتی ہے اور وہ مرض کے حملے سے بچ جاتے ہیں۔

موضوع: ۱۲۰

دوسروں کو کہنے کا موقع دینا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی عادت مبارکہ تھی کہ جب کوئی آپ سے بات کرنا چاہتا تو آپ اس کی بات سنتے اس کو اہمیت دیتے اور اس کو اپنی بات کہنے کا پورا موقع دیتے۔

ایک روایت میں ہے کہ:

”حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کسی سے اپنا چہرہ نہ پھیرتے جب تک وہ خود نہ پھیرتا اور کوئی چپکے سے بات کہنا چاہتا تو آپ کان اس کی طرف کر دیتے تھے اور جب تک وہ فارغ نہ ہو جاتا، آپ کان نہیں ہٹاتے تھے۔“ (ابن سعد۔ اسوہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم دوسروں کے جذبات کی قدر فرماتے اور انہیں کہنے کا موقع دیتے اور وہ اپنی بات پوری کر کے خوش ہو جاتے کہ ہماری بات کی قدر کی گئی ہمیں موقع دیا گیا۔

یہ نفسیاتی تعلیم حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے ۱۴۰۰ سال پہلے دی ہیں۔ آج دورِ جدید کے ماہر نفسیات بھی اپنی تحقیقات میں کہتے ہیں کہ مخاطب کے جذبات کی قدر کریں۔ اسے بات کہنے کا موقع دیں ورنہ وہ کئی امراض میں مبتلا ہو جائے گا۔

ذیل میں ہم دوسروں کو گفتگو کا موقع دینے اور ان کے جذبات کی قدر کرنے اس

پر ماہرین نفسیات کی تحقیقات پیش کر رہے ہیں ملاحظہ فرمائیں:

جذبات کا اظہار اور جدید سائنسی ریسرچ:

ڈاکٹر لن مائیرز کی ریسرچ:

حال ہی میں ایک ماہر نفسیات خاتون نے یہ دعویٰ کیا ہے جو لوگ بہت نرم مزاج ہوتے ہیں، بہت منظم ہوتے ہیں، بہت سلجھی طبیعت کے مالک ہوتے ہیں اور جنہیں کبھی غصہ نہیں آتا ان کے لیے عارضہ قلب اور سرطان کا امکان زیادہ ہوسکتا ہے۔

ڈاکٹر لن مائیرز نامی یہ خاتون یونی ورسٹی کالج لندن میں پڑھاتی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ:

"ایسے لوگ اپنے منفی جذبات کو دبا کر اور ان کا اظہار نہ کر کے خود فریبی کے مرتکب ہوتے ہیں۔"

بقول ڈاکٹر مائیرز:

"ان لوگوں کی مثال ایک شتر مرغ کی سی ہے جو ہر خطرے اور ناخوش گوار بات سے فرار حاصل کرنے کے لیے ریت میں اپنا سر چھپا لیتا ہے۔ ان کا اندازہ ہے کہ معاشرے میں ایسے لوگوں کا تناسب دس سے بیس فیصد ہوتا ہے اور انہیں ان کے نرم رویے، تعاون اور نپے تلے انداز گفتگو سے پہچانا جا سکتا ہے۔"

ڈاکٹر مائیرز کہتی ہیں کہ:

"اپنے حقیقی جذبات کو دبانے والے یہ لوگ ملاقات کے مقررہ وقت سے پہلے ہی پہنچ جاتے ہیں، کبھی کوئی بات بھولتے نہیں، ہمیشہ گفتگو اور رویے میں نرم ہوتے ہیں اور غصہ تو کرتے ہی نہیں۔ یہ سچ ہے کہ جب ان کا معائنہ کیا جاتا ہے تو ان کی تشویش اور ذہنی

دباؤ کی سطح کم ہوتی ہے تاہم ان کا جسم کچھ اور ہی بتاتا ہے۔ دباؤ اور پریشانی کی صورت میں وہ یہی دعویٰ کرتے ہیں کہ ان پر اثر نہیں ہوا اور وہ گھبرائے نہیں ہیں، لیکن جسمانی طور پر جو دباؤ وہ محسوس کرتے ہیں اس کا اثر دل کی دھڑکن اور فشارِ خون میں اضافے کی شکل میں ظاہر ہو جاتا ہے جو ظاہر ہے کہ ان کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔‘‘

رسالہ سائکولوجسٹ میں ماہرِ نفسیات کی ریسرچ:

ان ماہر نفسیات خاتون کا تحقیقی مقالہ رسالہ ’’سائکولوجسٹ‘‘ میں شائع ہوا ہے اور ان کی رائے میں اپنے جذبات کو دبانے والے لوگ بجائے حالات کا مداوا کرنے اور مسئلے کا حل تلاش کرنے کے خود کو دھوکا دینے لگتے ہیں۔ ڈاکٹر مائیرز نے اپنے مقالے میں ایسے تحقیقی مطالعوں کا ذکر بھی کیا ہے جو ان کے خیال کی تائید کرتے ہیں۔ ان مطالعوں سے پتا چلتا ہے کہ یہ لوگ تلخ واقعات کی جانب سے توجہ ہٹانے کے لیے حسین یادوں کا سہارا لیتے ہیں اور تلخ باتوں سے گریز کرتے ہیں خواہ وہ سچ ہی کیوں نہ ہوں۔ اس بات کے خاص شواہد تو نہیں ملتے کہ ایسے لوگوں کو کوئی نفسیاتی نقصان پہنچتا ہے تاہم اس رویے کا جسمانی تکالیف سے جو تعلق ہے اس کے شواہد ضرور ملے ہیں مثلاً مدافعتی نظام میں کمزوری، دل کی بیماری، سرطان، بلند فشارِ خون اور کولیسٹرول کی زیادتی۔

مغرب کے مشہور ماہرِ نفسیات ڈیل کارنیگی کی ریسرچ:

پروفیسر ڈیل کارنیگی اس سلسلہ میں کیا کہتا ہے:

ایک دفعہ جب کہ میں ایک دوست کے یہاں ڈنر پر مدعو تھا۔ لوگ کھانے پینے

سے فارغ ہو کر برج کھیلنے لگے۔ میں ذاتی طور سے تاش میں کوئی خاص دلچسپی نہیں لیتا۔ مہمانوں میں میری طرح ایک اور خاتون بھی برج سے شوق نہ رکھتی تھیں۔ اس طرح ہم دونوں باقی رہ گئے۔ ان محترمہ کو یہ معلوم تھا کہ میں حال ہی میں یورپ کی سیاحت کر چکا ہوں اور انہوں نے غالباً سلسلہ گفتگو شروع کرنے کی نیت سے کہا: ''مسٹر کارنیگی آج مجھے اپنی یورپ کی سیاحت کا حال سنائیے۔''

ہم ایک طرف صوفے پر بیٹھ گئے۔ انہوں نے تذکرۃً یہ بھی بتایا کہ: ''وہ اپنے شوہر کے ساتھ حال ہی میں افریقہ کی سیر سے واپس آئی ہیں۔''

''آہ...... افریقہ'' میں نے کہا۔ کتنا دلچسپ ملک ہے۔ کاش مجھے بھی ایک دفعہ وہاں جانے کا موقع مل جائے...... آپ کا سفر تو یقیناً بہت ہی دلچسپ رہا ہوگا۔''

میرا یہ فقرہ تقریباً چالیس منٹ مجھے مصروف رکھنے کے لیے کافی ثابت ہوا۔ کیونکہ اس کے بعد ایک دفعہ بھی انہوں نے میرے یا میری یورپی سیاحت کی بابت کچھ دریافت نہیں کیا۔

انہیں حقیقتاً جس چیز کی ضرورت تھی وہ میرے حالات سننے کی نہیں بلکہ اپنے دلچسپ حالات سنانے کی تھی۔

کچھ دیر بعد مجمع منتشر ہو گیا اور مہمان رخصت ہونے شروع ہو گئے۔

''آج مجھے آپ کے دوست مسٹر کارنیگی سے گفتگو کر کے بڑی مسرت ہوئی۔ ان کی باتیں بہت ہی دلچسپ ہوتی ہیں۔'' خاتون نے ہمارے میزبان سے رخصت ہوتے وقت میری طرف دیکھ کر کہا۔

''خیال کیجیے۔'' پروفیسر ڈیل کارنیگی لکھتا ہے:

''میری باتیں...... جب کہ میں نے دو چار فقروں سے زیادہ شاید ہی کچھ کہا ہو...... یہ صحیح ہے...... لیکن میں نے کچھ کہنے سے ایک بہت زیادہ پسندیدہ فعل کیا تھا...... میں نے غور سے ان کی سیاحت

کی حقیقتاً دلچسپ داستان سنی تھی۔''

کسی کی بات کو غور سے سننا ایک ایسی خاموش تعریف ہے جو کہ دوسروں کی پسندیدگی حاصل کیے بغیر نہیں رہتی ہے۔

گفتگو کا موقع دیجیے......:

عرصہ ہوا۔ راقم الحروف موتی جھرے میں مبتلا ہو گیا۔ یہ بخار جسے ٹائی فائیڈ بھی کہتے ہیں۔ ایک بڑا طول عمل قصہ ہے۔ تقریباً چالیس روز تک بخار رہا۔ اس لیے دل کی حالت قدرتی طور سے خطرناک ہوگئی۔ جس سے سارا گھر سخت پریشان تھا۔

ان حالات میں میرے ایک قریبی عزیز عیادت کے لیے تشریف لائے موصوف ہمارے ضلع کی سیاست میں بہت دلچسپی لیتے تھے۔ الیکشنوں کے عاشق اور آئندہ انتخابات میں صوبائی اسمبلی کے لیے ہمارے ضلع کی سیٹ کے امیدوار بھی تھے۔

''کہو بھئی کیسی طبیعت ہے۔'' انہوں نے آتے ہی بستر کے برابر والی کرسی پر بیٹھتے ہوئے پوچھا۔

''خدا کا شکر ہے۔'' میں نے اپنی نحیف آواز میں جواب دیا۔'' آپ کے مزاج تو اچھے ہیں۔''

''ارے بھئی کہاں اچھا ہونا تو اپنی قسمت میں ہے ہی نہیں......'' انہوں نے کہنا شروع کیا اور اس کے بعد تقریباً آدھ گھنٹہ تک سناتے رہے کہ کس طرح پچھلے ہفتہ وہ نزلہ زکام کا شکار رہے۔ کیا کیا دوائیں استعمال کیں اور کس کس ڈاکٹر اور حکیم کے زیر علاج رہے۔ وغیرہ وغیرہ۔

اس کے بعد اپنی بات ختم کرتے ہی ''اچھا بھئی! خدا حافظ۔'' کہہ کر رخصت ہو گئے۔ خیال کیجیے یہ حضرت میری مزاج پرسی کو آئے تھے۔

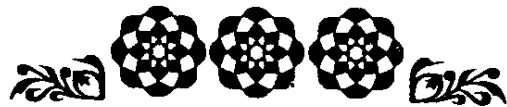
انہیں اکثر تعجب ہوتا ہے کہ وہ باوجود اپنی جملہ قابلیتوں اور مالی آسانیوں کے

کیوں اتنی ترقی نہ کر سکے۔جتنی ان کے خیال میں انہیں کرنی چاہیے تھی۔ان کا خیال تھا کہ اس کی وجہ کچھ تو ان کی بدقسمتی اور کچھ قوم کی ناقدری تھی اور یہاں ان کی عادات و اطوار کو دیکھ کر ہمیشہ تعجب ہوا کہ وہ جہاں ہیں وہاں تک بھی کیسے پہنچ گئے؟

کیا آپ کے خیال میں یہ طرزِ عمل کسی خاص طبقہ سے مخصوص ہے۔

کیا ان بزرگ نے کچھ غیر معمولی حرکت کی تھی؟

جی نہیں بالکل نہیں...... دنیا میں ہر شخص اپنی سنانا چاہتا ہے اور ہم ان ہی لوگوں کو پسند کرتے ہیں جو ہماری سنتے ہیں۔

موضوع:۱۲۱

چھینک آنے پر منہ پر ہاتھ رکھنا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

چھینک آنے پر منہ پر کپڑا رکھنا اور الحمدللہ کہنا سنت نبوی:

''رسول اللہ صلی اللہ وسلم جب چھینک لیتے تو منہ کے آگے ہاتھ یا کپڑا رکھ لیتے تھے۔'' (موطا)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی تعلیم ہمیں یہ سکھاتی ہے کہ جب کسی مجلس میں کسی فرد کو چھینک آئے تو اسے اپنا رخ حاضرین مجلس یا باہم گفتگو کرنے والے آدمیوں سے پھیر لینا چاہیے تاکہ چھینک سے خارج ہونے والے چھوت دار جراثیم دوسرے انسان تک نہ پہنچ پائیں۔ ہر انسان کو اپنی حیثیت کے مطابق ایک چھوٹا سا رومال اپنی جیب میں رکھنا چاہیے۔ چھینک آنے پر رومال کو ناک کے آگے رکھنا چاہیے۔ اس طرح ایک تو چھینک سے خارج ہونے والا مواد اور جراثیم رومال تک محدود رہیں گے۔ دوسرے مجلس میں شامل لوگ آپ سے نفرت نہیں کریں گے۔ رومال کو آپ آسانی سے صاف کر سکتے ہیں۔ فضا اور ہوا آپ کی اس احتیاط سے بیماری سے پاک صاف رہیں گے۔

اور دوسری بات یہ کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم چھینک آنے کے بعد الحمدللہ کہتے یعنی چھینک آنے پر اللہ کا شکر ادا کرتے آپ خود سوچیں بھلا آج سے ۱۴۰۰ سو سال پہلے پہاڑی علاقہ میں رہنے والا ایک ان پڑھ شخص چھینک آنے پر خدا کا شکر کیوں ادا کر رہا ہوگا آج جب جدید سائنس نے تحقیق کی تو پتا چلا کہ چھینک آنے سے انسان اپنے جسم کے سینکڑوں جراثیموں کو جسم سے باہر کرتا ہے لہٰذا اگر کسی کو چھینک

آئے تو وہ اللہ کا شکر ادا کرے کہ سینکڑوں جراثیم گندگی کی شکل میں ناک سے نکلے۔
اب آیئے چھینک آنے پر منہ پر ہاتھ رکھنے اور الحمد للہ کہنے کے سائنسی فوائد پر ہم چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے چھینک کو عمدہ صحت کا نشان تسلیم فرمایا:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے دنیا بھر کے سائنسدانوں کو چھینک آنے کا فلسفہ سمجھا دیا ہے۔
حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''دو چھینکیں صحت کے عمدہ ہونے کا پتہ دیتی ہیں اور تیسری چھینک آجائے تو اسے زکام کی ابتدا سمجھا جائے۔''

امام طب حکیم بوعلی سینا نے دنیا بھر کے سائنس دانوں کے سامنے یہ نظریہ آج سے صدیوں پہلے پیش کیا کہ موت کا وقت قریب ہو تو آدمی کو چھینک نہیں آتی۔ اگر کسی مریض میں کوشش کرنے پر بھی چھینک جاری نہ ہو سکے تو سمجھا جائے کہ مریض کسی سخت اور جان لیوا مرض میں مبتلا ہے۔ عموماً نزلہ، زکام کے حملے میں پہلے چھینکیں آنی شروع ہوتی ہیں۔ مرض زکام کا حملہ شروع ہونے پر ناک کے اندر استر کرنے والی جھلی جسے حکیم صاحبان غشائے مخاطی کہتے ہیں، سوج کر ورم کر جاتی ہے۔ جب یہ ناک کے اندر استر کرنے والی جھلی پھول کر موٹی ہو جاتی ہے تو اس سے ایک پتلی رطوبت خارج ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ یہ رطوبت زکام اور نزلہ کے جراثیم اور زہریلے فضلات سے بھری ہوتی ہے۔ اس مرض کے حملے سے ہماری ناک کے اندر ہزاروں جراثیم جنم لینا شروع کر دیتے ہیں۔ ان مرض پھیلانے والے جراثیم اور زہریلے مادوں کو بدن سے باہر پھینکنا ضروری اور صحت مند ہوتا ہے۔ ہمارے بدن کی قوت مدبرہ اسے بار بار ناک میں خراش کر کے باہر نکالنا شروع کر دیتی ہے۔ اس زہر کو بدن سے نکالنے کے لیے

دفاعی طور پر چھینکوں کی راہ ہی اسے خارج کیا جاتا ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو برس پہلے ہی حکیموں اور سائنس دانوں کو چھینک آنے کو بیماری رفع کرنے اور درجنوں بیماریوں سے محفوظ رہنے کا ذریعہ سمجھنے کی تعلیم فرمائی۔ چھینک آنے پر باہر سے داخل ہونے والی نقصان دینے والی اشیاء اور زہریلی رطوبت کے ساتھ بہنے لگتے ہیں۔ ہمارے ناک کے اندر استر کرنے والی جھلی میں باریک اعصابی شاخیں پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ اعصاب دماغ سے تعلق رکھتے ہیں ان اعصابی شاخوں کے بعض حصے تو اس قدر تیز حس رکھتے ہیں کہ ان پر کوئی معمولی شے بھی باہر سے آکر چمٹ جائے تو اس کو اجنبی اور نقصان دینے والی سمجھ کر فوراً دماغ کو خبردار کر دیتے ہیں۔ ہمارا دماغ اپنے حکم بردار اعصاب کو فوراً چھینک لا کر اس زہر کو خارج کرنے کا آرڈر دے دیتا ہے۔ اس حکم کی تعمیل اس طرح ہوتی ہے کہ ہمارے بدن پر ایک اینٹھن والی حالت ہو جاتی ہے۔ پلکیں بند ہونے لگتی ہیں۔ آنکھیں آنسوؤں سے بھر جاتی ہیں۔ سانس لینے والے اعضاء لمبا سانس لینے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ زبان کا پچھلا حصہ حلق کو منہ سے الگ کر دیتا ہے۔ اس حالت سے سینے اور پھیپھڑوں میں ہوا کا دباؤ اچانک ایک زوردار جھٹکے کے ساتھ ناک سے خارج ہو جاتا ہے۔ دنیا بھر کے باسی اس زوردار ہوا کے جھٹکے کو چھینک کی شکل میں دیکھ لیتے ہیں اب آسانی سے ہم سمجھ سکیں گے کہ رحمت دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم نے کیوں چھینک کو صحت کی علامت تسلیم فرمایا۔

بعض دفعہ بے احتیاطی سے ناک کے اندر کوئی باہر کی چیز آکر پھنس جائے تو حکیم صاحبان چھینک لانے والی دوائی ناک میں داخل کرتے ہیں۔ اس دوائی سے ناک کے اندرونی تانے بانے میں خراش ہو جاتی ہے۔ یہ خراش ناک میں اٹکی ہوئی چیز کو چھینک کے ذریعے باہر پھینک دیتی ہے۔ چھینک دو دھاری تلوار ہے، اس کے آنے سے اس شخص کو درجنوں بیماریوں سے صحت ہو جاتی ہے۔ پرانا سر درد، زکام اور نزلہ،

دماغ اور کنپٹیوں کی جکڑن اور تشنج میں چھینک آنے سے دماغ ہلکا، آنکھیں روشن اور طبیعت چونچال ہوجاتی ہے۔ یہ نقطہ حکیموں، ڈاکٹروں اور تحقیق کرنے والوں کوئی سو سال کے بعد معلوم ہوا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو برس پہلے اس کو بین الاقوامی دنیا کو سکھلایا تھا۔

چھینک آنے کے میڈیکل فوائد:

چھینک کی طبی تعریف یوں کی جاسکتی ہے کہ:

''یہ ناک کے ذریعے، ہوا کا اچانک، غیر ارادی اور باآواز اخراج ہے۔''

عموماً چھینک کے ذریعے جسم نزلے، فلو یا اسی طرح کی دیگر بیماریوں کا سبب بننے والے مٹی یا دھول کے ذرات میں پوشیدہ جراثیم سے چھٹکارا پاتا ہے۔ چھینک پر تحقیق کے نتیجے میں ماہرین پر یہ کھلا کہ یہ ''حقیر'' سی شے ایک سیکنڈ کے دسویں حصے میں ناک اور حلق کے راستے ۱۰۰ میل فی گھنٹے کی رفتار سے برآمد ہوتی ہے، چھینک کے ذریعے جراثیم سے بھرپور ایک لاکھ ننھے منے قطرے ۱۵ فٹ دور تک چھڑکاؤ کر سکتے ہیں۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات میڈیکل رو کے عین مطابق ہیں۔ کیونکہ جب دماغ میں فضلات و بخارات جمع ہوجاتے ہیں تو دماغ کی قوتِ دافعہ کی حرکت سے چھینک آتی ہے جس کے ذریعہ دماغ کی غلیظ رطوبتیں و بخارات ناک کی دمعی نالی (Nasolacrimal Duct) کے ذریعے خارج ہوجاتے ہیں اور انسان مرضِ نزول الماء یعنی آنکھ میں پانی اترنے سے محفوظ رہتا ہے۔

اگر انسان کو چھینک نہ آئے تو رطوبت بیضہ ایکونس ہیومر (Aqueous Humour) کے اندر غلیظ مادہ جمع ہوجانے سے بینائی مطلقاً جاتی رہے گی اس لیے چھینکیں آنا آنکھ کے امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔

علاوہ ازیں چھینکیں انسان کو منہ اور سانس کی بدبو سے محفوظ رکھتی ہیں کیونکہ چھینکوں کے ذریعے سے دماغ کے فضلات کے علاوہ سینہ اور پھیپھڑوں کے فضلات کا تنقیہ ہوجاتا ہے اور کبھی کبھی معدے میں بھی فضلات کو دفع کرتی ہے۔

منہ اور سانس کا تعلق معدے اور پھیپھڑوں سے ہے ان کے غلیظ فضلات و بخارات سے منہ میں بدبوسی پیدا ہوجاتی ہے۔ چھینک کے ذریعہ غلیظ فضلات اور بخارات خارج ہونے سے انسان منہ اور سانس کی بدبو سے محفوظ رہتا ہے۔

دماغ سے غلیظ رطوبتوں کے خارج ہونے میں معمولی چھینکوں کا آنا انسان کو خصوصاً اور دیگر جانداروں کو عموماً نہایت خطرناک و ہلاکت آفریں دماغی اور جسمانی حادثات سے محفوظ کرلیتا ہے۔

دماغی امراض سے دوچار ہونے والے اکثر مریضوں کو چھینک نہیں آتی اگر چھینک آئے بھی تو غلیظ مواد کا اخراج نہیں ہوتا۔ ہاں اگر غلیظ مواد کا اخراج ہونا شروع ہوگیا تو اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ صحت کے امید افزاء نتائج برآمد ہوئے۔

چھینک آنے پر منہ پر ہاتھ رکھنے کے میڈیکل فوائد:

چھینک آنا ایک اضطراری فعل ہے۔ جب ناک کی اندرونی جھلیوں میں خارش ہوتی ہے تو اضطراری فعل کے باعث چھینکیں آنا شروع ہوجاتی ہیں۔ چھینک انفی راستے میں کھجلی پیدا کرنے والے ذرات کو ہوا کے ایک زبردست بہاؤ کی مدد سے نکال باہر کرتی ہے۔ چھینک مارنے کے دوران ہوا کی رفتار بہت زیادہ ہوتی ہے اور ناک سے نکلنے والے ذرات کئی فٹ کے فاصلے تک پھیلتے ہیں۔ ایسا ہی کھانسی کے دوران بھی ہوتا ہے جو گلے اور شعبی نالیوں (Bronchial Tubes) کی صفائی کے لیے ایک اضطراری فعل ہے۔ امریکن میڈیل ایسوسی ایشن کے جرنل میں چھپنے والی ایک ماہر کی رپورٹ کے مطابق ایک صحت مند جوان امریکی کے کھانسنے کے دوران ہوا کی رفتار

۶۰ے میل فی گھنٹہ ہوتی ہے جب کہ ایک نرم خو اور نفیس طبع برطانوی کے کھانستے وقت ہوا کی رفتار صرف ۲۰۰ میل فی گھنٹہ ہوتی ہے۔

چھینکنا اور کھانسنا دونوں ہوائی راستوں کو صاف رکھنے والے بڑے فعل ہیں لیکن ان سے بھی بیماری پھیلتی ہے۔ حتیٰ کہ آہستگی سے گفتگو کرنے سے بھی ہمارے منہ سے جراثیم کا سپرے دو فٹ یا اس سے بھی زیادہ دور تک ہوتا ہے جس سے بعض امراض بڑی تیزی سے پھیلتے ہیں مثلاً خسرہ، کن پیڑے، انفلوئنزا اور نزلہ وزکام بیکٹیریا اور وائرس اگرچہ ہوا سے بھاری ہوتے ہیں لیکن اس کے باوجود یہ ہوا کے جھونکوں سے گھنٹوں فضا میں تیرتے رہ سکتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر کوئی مسافر بند ٹرین میں کھلے عام کھانستا ہے اور وہ شدید نزلے کا شکار ہے تو جان لیں کہ اس کے سرعام کھانسنے کے فعل سے اس ٹرین میں موجود تمام مسافروں تک جراثیم پہنچ جائیں گے۔ اس سے بچاؤ کا آسان طریقہ تو یہ ہے کہ کھانسنے اور چھینکنے کے دوران ناک اور منہ پر ہاتھ رکھ لیا جائے یا زیادہ موزوں یہ ہے کہ رومال یا ٹشو پیپر سے منہ ڈھانپ لیا جائے کیونکہ اس طرح جراثیم کے ادھر ادھر پھیلنے میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ چھوٹی عمر کے بچوں کو یہ بات ضرور ذہن نشین کروائیں کہ:

> ''کھانسی اور چھینکیں بیماری پھیلاتی ہیں۔ اس لیے اپنے منہ کو رومال سے ڈھانپ کر رکھیں۔''

باوجود یہ کہ چھینک سے انفیکشن کے پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے، لیکن اس کو روکنا اس سے بھی زیادہ خطرناک ہوسکتا ہے۔ نیویارک کے ایک ماہر ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ چھینک کو روکنے سے نکسیر جاری ہونے کے علاوہ کانوں میں گھنٹیاں بجنے لگ سکتی ہیں اور جوف عظم میں تکلیف بھی ہوسکتی ہے۔ اس لیے وہ کھلے منہ لیکن رومال کے ساتھ چھینک نے کا مشورہ دیتے ہیں۔

بالکل یہی اصول ناک کی صفائی کے دوران بھی اپنائیں اور دونوں نتھنوں کو بند کر کے کبھی بھی ناک کی صفائی نہ کریں۔ ناک صاف کرتے وقت ہمیشہ کم از کم ایک نتھنا ضرور کھلا رکھیں۔ کیونکہ ناک پر دباؤ ڈالنے سے ممکن ہے انفیکشن پھیلانے والے ذرات جوفوں میں چلے جائیں، جس سے نقصان ہونے کا احتمال ہے۔ احتیاط بہرحال ضروری ہے۔

چھینک کے جراثیم پر سائنس دانوں کی تحقیقات:

سائنس دانوں نے پتا چلایا ہے کہ چھینک کے دھماکے سے چار ہزار چھے سو ذرات ہوا میں بکھر جاتے ہیں اور ان ذرات کے نکلنے کی رفتار ایک سو باون فٹ فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ بعض ذرات اس سے بھی زیادہ تیزی سے نکلتے ہیں، شاید تین سو فٹ فی سیکنڈ۔ حالانکہ یہ ذرات زیادہ دور تک نہیں جاتے پھر بھی بعض بھاری ذرات بارہ فٹ کے فاصلے تک چلے جاتے ہیں۔

خارج شدہ ذرے کے چاروں طرف رطوبت کی جو جھلی ہوتی ہے وہ ہوا میں اڑ جاتی ہے اور صرف ذرے کا مختصر سا مرکزی حصہ ہوا میں تیرتا رہ جاتا ہے۔ سائنس دانوں نے چھینک کے آدھے گھنٹے بعد اس طرح کے چار ہزار ذرات کو ہوا میں تیرتے ہوئے پایا۔

یہ ذرات محض پانی کے بے ضرر قطرے یا غیر مؤثر مادے نہیں ہوتے۔ محققین نے اس کا پتا چلانے کے لیے چھینکنے والے کے سامنے ایک ایسا تختہ رکھ دیا جس پر جراثیم کی نشو ونما کرنے والی چیزیں لیپ دی گئی تھیں۔ اس تختے پر جو جراثیم پھلے پھولے ان کی گنتی سے معلوم ہوا کہ صرف ایک ننھے سے قطرے سے جراثیم کی انیس ہزار نئی بستیاں آباد ہو گئیں۔ اس طرح سے صرف ایک چھینک سے پچاسی ملین جراثیم پھیل سکتے ہیں۔ اطباء کا یہ قول حیران کن نہیں ہے کہ چھینک مرض کو پھیلانے میں بڑا

اہم کردار ادا کرتی ہے۔

اس عمل کی صحت اور حکمت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ جدید طبی تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ بہت سے امراض کھانسی اور چھینک سے منتقل ہونے والے تعدیہ سے پھیلتے ہیں۔ الیکٹرانک مائیکرواسکوپ سے معلوم ہوا ہے کہ چھینک سے ایک سیکنڈ میں گیارہ لاکھ ذرات ہوا میں خارج ہوتے ہیں۔ ان ذرات میں جراثیمی نوآبادیات قائم ہونے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ ذرات ۱۲ سے ۳۰ منٹ تک پھیلنے کی صلاحیت رکھتے ہیں اور نصف گھنٹے تک فضا میں تیرتے رہتے ہیں۔ اس طرح ان میں انفلوئنزا، چیچک، خسرہ، خناق، وبائی وکالی کھانسی، نمونیا اور دق کے جراثیم شامل ہوکر امراض پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔

اپنی چھینکوں سے دوسروں کی صحت پر حملہ نہ کیجیے:

طبیبوں نے ہمیشہ آزادانہ فضا میں چھینکنے کی مذمت کی ہے۔ اس سے لوگوں کی صحت کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ صرف یہی نہیں کہ چھینکوں نے ساری دنیا میں گھر گھر زکام پھیلا دیا ہے، بلکہ انفلوئنزا کی وبا بھی چھینکوں ہی سے پھیلی ہے۔

جب بھی آپ چھینکتے ہیں تو اپنے اردگرد کی فضا میں ایک لاکھ جراثیم سے لدے ہوئے ذرات پھیلا دیتے ہیں اور تیز رفتار فوٹوگرافی کی مدد سے یہ بات واضح ہوئی کہ ہر ذرہ جب آپ کے منہ سے نکلتا ہے تو ۱۵۰ فٹ فی سیکنڈ کی رفتار سے نکلتا ہے، یعنی ۱۰۰ میل فی گھنٹے سے زیادہ رفتار ہے۔ اگر ان میں سے کسی ذرہ میں تنفس کے کسی عارضہ کے جراثیم موجود ہیں تو آپ کے قریب جو شخص بھی ہوگا، اس کا امکان ہے کہ وہ کسی بیماری میں مبتلا ہو جائے اس خطرہ سے بچنے کا صرف ایک طریقہ یہ ہے کہ چھینکتے وقت اپنے منہ پر رومال رکھ لیں اور منہ زمین کی طرف کرلیں۔

چھینکنے سے سانس سے جراثیم خارج ہوتے ہیں جو مخاطب کو بیمار کر سکتے ہیں۔

طب جدید نے ثابت کر دیا ہے کہ زکام، انفلوئنزا اور چیچک وغیرہ متعدی بیماریاں اس طرح ایک دوسرے کو لگتی ہیں۔ اگر دوران گفتگو ایک گز کا فاصلہ ہو تو خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ کھانسنے اور چھینکنے سے جراثیم پھیلتے ہیں اور تندرست ان کی زد میں آ کر بیمار ہو سکتا ہے اس لیے شریعت نے کھانسنے و چھینکنے کے وقت منہ ڈھانپنے کا حکم دیا۔ ایک چھینک سے ساڑھے آٹھ کروڑ جراثیم پھیل سکتے ہیں۔ جمائی لیتے وقت بھی منہ ڈھکنے کا حکم ہے۔

چھینکوں کو ڈھانکنے کے طریقے پر معالجین کی تحقیق:

معالجین کا کہنا ہے چھینک کو ڈھانکنے کا جو طریقہ استعمال کیا جاتا ہے اس میں تبدیلی کرنی چاہیے۔ مثال کے طور پر آپ جب اپنا ہاتھ منہ پر رکھ لیتے ہیں تو کیا ہوتا ہے؟ تیز رفتار تصاویر کے ذریعہ سے پتا چلا ہے کہ کچھ ذرات ہاتھ میں سے نکل جاتے ہیں یا اوپر کی جانب چلے جاتے ہیں اور ہوا میں تیرتے رہتے ہیں۔ لہٰذا رومال زیادہ مؤثر رہتا ہے بشرطیکہ چھینکنے سے پہلے اس کے نکالنے کا وقت مل جائے۔

بہر حال رومال ہو یا نہ ہو سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ جب چھینک آنے لگے تو اپنا سر جھکا لیں اور نیچے کی جانب چھینکیں۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر سر کے بجائے پورا جسم جھکا لیا جائے تو چھینک کے خراب اثرات بہت کچھ زائل ہو سکتے ہیں۔

چھینک کے ذریعہ سے نکلنے والے ذرات جب زمین کی جانب پھینکے جاتے ہیں تو وہ زمین میں چپک جاتے ہیں اور انہیں ہوا میں اڑنے کا موقع نہیں ملتا، چنانچہ دوسرے لوگ ان سے محفوظ رہتے ہیں۔

یوں تو اس بات کی شہادت ملتی ہے کہ ہاتھوں کے ذریعہ سے عام نزلہ، زکام دوسروں تک پہنچتا ہے پھر بھی اگر چھینک کی سمت پر قابو حاصل کر لیا جائے تو بہت سی بیماریوں سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

چھینکنے کی وجوہات:

کبھی کبھار حلق کی اندرونی کھال پر گردوغبار یا کسی دوسری وجہ سے جلن ہونے لگتی ہے۔اس جلن اور سوزش کو دور کرنے کے لیے ہم گہری سانس لیتے ہیں اور پھر تیزی سے وہ سانس، ناک کے راستے سے باہر نکالتے ہیں یہ عمل چھینکنا کہلاتا ہے اور چھینک کی وجہ سے ناک کی سوزش اور گردوغبار وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔ چھینک کی رفتار ۱۶۰ کلومیٹر فی گھنٹہ یا ۱۰۰ میل فی گھنٹہ ہوتی ہے۔

چھینک روکنے کے طریقوں پر فرانسیسی ڈاکٹر کی تحقیق:

حال ہی میں چھینکنے کے متعلق جو طبی تحقیق ہوئی ہے اس سے معلوم ہوا کہ ایک ساتھ کئی کئی بار چھینکنے والے یہ عادت ورثے میں پاتے ہیں۔اسی کے ساتھ تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا کہ اس طرح چھینکنے والے بہت کم کسی شدید عارضہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر نے برسوں کی تحقیقات کے بعد چھینکوں پر ایک کتاب لکھی ہے۔اس کتاب میں اس نے چھینکیں روکنے کے یہ آٹھ طریقے بتائے ہیں:

۱۔پیر کے تلووں میں گدگدی کرو۔

۲۔ کلے پھلالو۔

۳۔آنکھوں کے ڈھیلوں کو ہلکے ہلکے دباؤ۔

۴۔تیوری چڑھالو۔

۵۔اوپر کے ہونٹ کو انگلی سے دباؤ۔

۶۔اپنی گردن تان لو۔

۷۔مسوڑھوں کو ملو۔

۸۔زور کے ساتھ ناک سنکو۔

موضوع:۱۲۲

خوش کلامی

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

خوش کلامی اور نرم گفتگو سنت نبوی ہے۔ سیرت کی کتابوں سے پتہ چلتا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم جس سے گفتگو فرماتے ٹھہر ٹھہر کر فرماتے اور زیادہ زور سے چلاّ کر نہیں بولتے تھے حتیٰ کہ سننے والا بھی آپ کی گفتگو کے الفاظ کو گن لیتا اور ذہن نشین کر لیتا اور آپ کا انداز کلام ایسا ہوتا کہ سامنے والا آپ کی گفتگو کی طرف متوجہ ہو جاتا۔ آپ شیریں گفتگو فرماتے اور بات میں نرمی اور شفقت ہوتی جیسا کہ حدیث شریف میں آیا ہے۔ ملاحظہ فرمائیں:

آقائے نامدار سید الکونین صلی اللہ علیہ وسلم کی خوش کلامی:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نہایت خوش کلام تھے۔ خوش کلامی کا مقصد یہ ہے کہ باہم ایک انسان دوسرے انسان سے باتیں کرنے میں ایک دوسرے کے ادب و احترام اور لطف ومحبت کا پہلو ملحوظ رکھے تاکہ آپس میں خوشگوار تعلقات پیدا ہوں اور باہم مروت ومحبت بڑھے۔ سلام کرنا، شکریہ ادا کرنا، حال پوچھنا، ایک دوسرے کو نیک دعائیں دینا اچھی باتیں کرنا، اچھی باتیں سمجھانا، غرض اسی خوش کلامی کے مختلف اجزاء ہیں۔

قرآن میں ارشاد ہوا:

وقولوا للناس حسنا (سورۂ بقرہ:۱۰)

''اور لوگوں سے اچھی بات کیجیے۔''

اس میں تعلیم بھی داخل ہے اور احسن بھی یہی ہے۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اپنی زبان قابو میں رکھو اور زبان مبارک کو پکڑ کر فرمایا: مجھے اس کا ڈر ہے۔''

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا انداز کلام:

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا بولنے کا طریقہ یہ تھا کہ آپ ہمیشہ واضح انداز میں بولتے تھے اور الفاظ کو ٹھہر ٹھہر کر ادا فرماتے تھے۔ آپ کی اہلیہ محترمہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے بعد کے زمانہ کے لوگوں سے فرمایا:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم تم لوگوں کی طرح تیز تیز نہیں بولتے تھے۔ بلکہ آپ کے کلام میں فصل ہوتا تھا، آپ کے پاس بیٹھا ہوا آدمی اس کو یاد کر لیتا تھا۔''

ایک اور روایت میں، یہ الفاظ آئے ہیں:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اس طرح تیز تیز باتیں نہیں کرتے تھے جیسے تم کرتے ہو، آپ اس طرح بات کرتے تھے کہ اگر گننے والا گنے تو اس کو گن لے۔''

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم (بعض مرتبہ) کلام کو (حسب ضرورت) تین تین مرتبہ دہراتے تاکہ آپ کے سننے والے اچھی طرح سمجھ لیں۔'' (شمائل ترمذی)

یعنی مضمون اگر مشکل ہوتا تو غور و تدبر کے لیے یا مجمع زیادہ ہوتا تو تینوں جانب

متوجہ ہو کر تین مرتبہ مضمون بیان فرماتے تا کہ حاضرین اچھی طرح محفوظ کر لیں۔ تین مرتبہ غایت اکثر یہ ہے ورنہ دو مرتبہ کافی ہو جاتا تو دو مرتبہ فرماتے۔

ایک حدیث میں:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے منافقین کی علامت بتائی ہے کہ وہ دن میں چیخ چیخ کر بولنے اور شور مچانے کے عادی ہوتے ہیں۔(مسند احمد)

آداب گفتگو:

۱۔ نرمی سے گفتگو کریں، کسی پر طعن اور تحقیر نہ کریں، باتیں منصفانہ اور درست ہوں تا کہ آپس میں لڑائی جھگڑے نہ ہوں۔

۲۔ عورتیں نامحرم مردوں سے گفتگو نہ کریں اگر اتفاق ہو تو نزاکت اور لوچ نہ ہو۔

۳۔ بات آہستگی کے ساتھ کریں بے موقع چیخ کر باتیں کرنا حماقت ہے۔

۴۔ لغو باتوں سے احتراز کریں۔(سورۂ مومنون:۱۱)

۵۔ جاہلوں سے بات کرنا پڑے تو بھی سلامتی کی بات ہو۔

۶۔ فضول باتیں اور بکواس نہ کرو۔

۷۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا کلام ایک دوسرے سے الگ الگ ہوتا تھا اور جو شخص بھی سنتا تھا وہ سمجھ لیتا تھا۔

۸۔ گفتگو میں اختصار کا حکم فرمایا۔ التفات ایک ہی طرف نہ رہے بلکہ ہر ایک کی طرف منہ کیا جائے۔(از سیرۃ النبی، جلد:۶، صفحہ:۲۴۷)

۹۔ فرمایا:''اپنے بھائی سے جھگڑا نہ کرو، اس کے ساتھ مذاق نہ کرو اور نہ اس سے وعدہ خلافی کرو۔''(ترمذی)

قدرت کا بہترین عطیہ آواز:

قدرت کے عطیہ ''آواز'' کی بنا پر انسان دوسرے حیوانات میں افضل واشرف یا بہ الفاظ دیگر حیوان ناطق کہلاتا ہے۔ نطق سے مراد آواز کی موزوں اور مناسب ادائیگی ہے اور یہ صرف اولاد آدم کا طرہ امتیاز ہے۔ قرآن حکیم بھی آواز کے استعمال و مضمرات کے بارے میں یہ حکم دیتا ہے:

قولوا للناس حسنا

''لوگوں سے اچھی بات کیجیے۔''

عربی کے کچھ مقولے بھی ملاحظہ ہوں:

قوۃ الانسان فی عقلہ ولسانہ

سلامتہ الانسان فی حفظ اللسان

مفکرین اور شعراء بشری آواز کے بارے میں کچھ یوں کہتے ہیں:

''اگر انسان گفتگو نہ کرسکتا تو اب تک نیست و نابود ہوگیا ہوتا۔
انسان نے اپنی زبان سے جو ظلم وستم کیے ہیں شاید ہی کسی اور جاندار نے کیے ہوں۔''

محترم قارئین یہ تھا حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا اندازِ کلام۔ اب ہم گفتگو کے انداز پر یورپی تحقیق نگاروں، سائنس دانوں اور دانش وروں کی ریسرچ پیش کررہے ہیں کہ گفتگو کس طرح کرنی چاہیے۔ آپ حیران ہوں گے کہ جو بات حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ۱۴۰۰ سال پہلے فرما چکے جدید سائنس آج اس بات کے فوائد کے بارے میں تاکید کررہی ہے۔ ملاحظہ فرمائیں:

شیریں گفتگو کیجیے تازہ دم رہیے:

کسی بچے کو بڑے پیار سے اپنے پاس بلائیے، جب وہ قریب آجائے تو اس

کے کان میں پوری قوت سے چیخ کر کہیے:

''منے تم بہت اچھے بچے ہو، ہم تمہیں کھلونے لے کر دیں گے۔''

بچہ یقیناً خوفزدہ ہو جائے گا۔ ہوسکتا ہے رونے لگے، اب یہی فقرہ کسی دوسرے موقع پر نہایت مشفقانہ لہجے میں کہیے، بچہ خوش ہو جائے گا۔ دونوں صورتوں میں الفاظ وہی ہیں لیکن ذہن پر ان کا اثر کتنا مختلف ہے۔ دیکھا آپ نے۔ آوازیں ہم پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہیں، کسی کی گفتگو سے یوں لگتا ہے جیسے کانوں میں جلترنگ بج رہے ہیں، تو کسی کی باتیں سن کر دماغ پر ایک بوجھ سا محسوس ہوتا ہے اور الفاظ نشتر بن کر دل میں چبھتے ہیں۔ اپنی آواز کو دلکش بنائیے۔ اس سے آپ نہ صرف لوگوں میں ہر دلعزیز ہو جائیں گے، بلکہ خود آپ کی اپنی طبیعت میں تازگی اور شگفتگی پیدا ہو جائے گی۔ درج ذیل باتوں کا خیال رکھیے۔

اپنی بات چیت میں نرمی، آہستگی اور متانت پیدا کیجیے، غصے کی حالت میں گفتگو کرنے سے پہلے ایک گہری سانس لیجیے۔ اس سے بھی آواز ملائم ہو جاتی ہے اور بات کرنے والے اور سننے والے پر کوئی ناگوار اثر نہیں پڑتا۔

لہجے میں وقار اور باتوں میں وزن پیدا کیجیے۔ اپنی آواز کو متعین کیجیے، گفتگو نہ اتنی آہستہ ہونی چاہیے کہ دوسروں کو سنائی نہ دے اور نہ اتنی تیز اور کرخت کہ لوگ کانوں میں انگلیاں دینے لگیں۔

تنہائی میں اپنی آواز کو شیریں بنانے کی کوشش کیجیے۔ اس مقصد کے لیے کسی رسالے یا اخبار کی مدد لی جاسکتی ہے۔ مختلف مکالموں کو شائستگی، نرمی اور گھلاوٹ سے ادا کیجیے۔ آواز میں موسیقی پیدا کرنا ہر شخص کے بس کی بات نہیں، لیکن معتدل آواز کو آہستگی اور ٹھہراؤ سے استعمال کیا جائے، تو سننے والا لذت محسوس کرتا ہے۔ آواز میں مناسب اتار چڑھاؤ بھی ضروری ہے، کیونکہ سپاٹ آواز اکثر بے اثر معلوم ہوتی ہے۔

بعض لوگوں کو چند خاص آوازوں سے چڑ ہوتی ہے۔ مثلاً میرے ایک دوست

فرش پر میز یا کرسی گھسیٹنے کی آواز سے بہت گھبراتے ہیں۔ یہ آواز سن کر فوراً ان کے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ آپ بھی کسی خاص آواز سے نفرت کرتے ہیں، تو اس سے بچنے کی کوشش کیجیے۔

زیادہ شور سے دور رہیے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو کبھی کبھار شہر کے ہنگاموں سے دور کسی پرسکون اور کھلی جگہ پر ہوا کی سرسراہٹ اور پانی کے بہنے کی آواز سنیے، اس سے آپ کی سماعت پر اچھا اثر پڑے گا اور ذہنی تازگی پیدا ہوگی۔

یاد رکھیے! آواز آپ کو تازہ دم رکھنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ناخوش گوار، تلخ، غصیلی، طنزیہ اور جوشیلی گفتگو نہ صرف آپ کو اعصابی تھکن میں مبتلا کر دے گی، بلکہ جسمانی طور پر بھی آپ کمزوری محسوس کرنے لگیں گے۔

لب ولہجہ اور ڈاکٹر نیوپلن ہل کی تحقیق:

ڈاکٹر نیوپلن ہل اپنی تحقیق کی روشنی میں لکھتے ہیں کہ:

حسن سلوک کے بعد جو چیز انسان کی شخصیت کو جاذب نظر بناتی ہے وہ انسان کا لب ولہجہ ہے۔ انسان کی گفتگو ہی اس کی شخصیت کو ظاہر کرنے والی چیز ہے۔

بقول شیخ سعدی رحمۃ اللہ علیہ:

مرد سخن نہ گفتہ باشد
عیب و ہنرش نہفتہ باشد

''جب تک انسان کوئی گفتگو نہیں کرتا۔ اس کے عیب و ہنر چھپے رہتے ہیں۔''

اس لیے انسان کو اپنے لب ولہجہ کا خاص طور پر خیال رکھنا چاہیے۔ کیونکہ طرز ادا ہی ایک ایسی چیز ہے جو انسان کے مفہوم کو ذرا دیر میں بدل دیتی ہے۔ انسان کو اپنے لب ولہجہ پر اتنا قابو ہونا چاہیے کہ وہ مختلف افراد کے مختلف اوقات میں مختلف جذبات کا

موثر پیرائے میں اظہار کر سکے۔

میرا مقصد یہ ہے کہ انسان کو کوشش کر کے اپنے لب ولہجہ کو ایسا بنانا چاہیے کہ وہ اپنے ما فی الضمیر کو آسانی سے ظاہر کر سکے۔

ایک شخص جو سو فیصدی کامیاب شخصیت کا مالک ہے ہر قسم کے جذبات کو بڑی آسانی سے الفاظ میں ڈھال سکتا ہے۔ مثلاً غصہ، خوف، تعجب، نفرت، شبہ، بہادری، شک، شجاعت، خلوص، پریشانی اور اس قسم کے بے شمار جذبات کی ترجمانی آسانی سے کر سکتا ہے۔ دوسرے ایک کامیاب انسان اپنی آواز کو قابو میں رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور اپنی تقریر میں ڈرامائی کیفیت پیدا کرنا چاہتا ہے۔ اس کے اوپر لازم ہے کہ وہ اپنی آواز کا جائزہ لے اور اس کو قابو میں رکھنے کی کوشش کرے۔ اس طرح وہ اپنے ہر جذبہ کا اظہار کر سکے گا۔ اگر آپ کا اس سلسلہ میں کوئی رہنما نہیں تو آپ خود آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر لب ولہجہ کا جائزہ لیں اور اس کو بہتر بنانے کی کوشش کریں۔ آپ سے پہلے بھی بہت سے لوگوں نے اس اصول پر عمل کیا ہے۔ انہوں نے اپنے لب ولہجہ کی درستی کے لیے قد آدم آئینہ استعمال کیا ہے۔

فن گفتگو اور جدید تحقیقات:

مشہور انگریز ماہر نفسیات فلوریٹا شریبر اپنی تحقیق کی روشنی میں کہتے ہیں کہ:

اپنی آواز کا ریکارڈ غور سے سنیے، اگر آپ کو اپنی آواز پسند نہ آئے تو اس سے گریز اختیار نہ کیجیے، جیسا کہ میرے ایک طالب علم نے اپنی آواز سن کر کہا:

''میری آواز ایسی نہیں ہے۔ یہ تو کسی ٹٹو کی آواز معلوم ہوتی ہے۔''

اگر اپنی آواز سن کر آپ کے اندر ہمدردی یا رحم کا احساس بیدار ہوتا ہے، اگر اسے سن کر آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ کاش میں اس شخص کو جانتا، اگر اس سے تیزی، غصے، غم، کاہلی، لڑاکا پن، طنز یا چڑ چڑے پن کا احساس نہیں ہوتا تو سمجھئے کہ وہ اچھی آواز ہے

اور عام حالات میں ممد ثابت ہوگی۔

آواز شخصیت کا آئینہ:

دوسرے آپ کی بات سن کر کسی طرح جواب دیتے ہیں۔ اس کا انحصار بھی آپ کی اپنی آواز پر ہے، مثلاً اگر آپ کی آواز میں کپکپاہٹ ہے یا اس سے گھبراہٹ مترشح ہوتی ہے تو آپ کی خوداعتمادی ختم ہو جائے گی۔

- جن بیویوں کی آواز میں کپکپاہٹ ہوتی ہے، ان کے شوہر بھی سست ہو جاتے ہیں۔ وہ دیر تک کام کرتے رہنے کا کوئی بہانہ تلاش کرتے ہیں۔
- ٹیلی فون پر بڑبڑانے سے کاروبار تباہ ہو سکتا ہے۔
- جس سیکریٹری کی آواز میں کرختگی ہے، اس کی ملازمت اگر آج نہیں گئی تو کل چلی جائے گی۔

ملازمتیں دلوانے والی ایجنسیاں آواز کی اہمیت کی اس قدر قائل ہوتی ہیں کہ وہ درخواست دہندگان سے درخواستیں وصول کرنے کے بجائے انہیں آنے اور ان کے ساتھ بات کرنے کی دعوت دیتی ہیں:

''ہم ان کی آواز سن کر ان کی اہلیت کا اندازہ لگا لیتے ہیں۔''

ایک بڑی ایجنسی کے افسر اعلیٰ نے مجھ سے کہا: ۹۵ فیصد سے زیادہ درخواست دہندگان کے سلسلے میں ہمارا فیصلہ صحیح ثابت ہوتا ہے۔

لڑکے لڑکیوں کی آواز سے ان کے مستقبل کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ جس لڑکی کی آواز تھرتھراتی ہے وہ آئندہ زندگی میں صلح کن ثابت ہوگی۔ جس لڑکے کی آواز اس کے حلق میں پھنستی ہے وہ بڑا ہو کر مغموم رہے گا اور شاید اپنے گرد و پیش سے سازگاری اختیار نہ کر سکے۔ ''اس کا تو گلا ہی گھٹا جا رہا ہے۔'' لوگ ایسے آدمی کے متعلق کہتے ہیں اور بات بھی کچھ ایسی ہی ہوتی ہے۔

شرمیلی لڑکی کی آواز باریک، کمزور اور خوف زدہ ہوتی ہے۔ ممکن ہے اس کے خیالات فرفر بولنے والی لڑکی کے مقابلے میں زیادہ وسیع ہوں، لیکن سننے والے یہی نتیجہ اخذ کریں گے کہ یہ لڑکی کند اور غیر دلچسپ ہے۔ یہ سب اس کی آواز کا قصور ہے۔

اپنا جائزہ لینے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے: کیا میں دوسروں کی توجہ حاصل کر سکتا ہوں؟ کیا میرے لہجے سے دوسروں کو سکون حاصل ہوتا ہے؟ کیا میں کوئی چیز مانگتے وقت اور اظہار محبت کے لیے مختلف آوازوں سے کام لیتا ہوں۔ یعنی کیا میری آواز میں لچک موجود ہے؟

اپنے آپ سے یہ بھی پوچھیے کہ کیا لوگ آپ کو بلند آواز اور متشدد سمجھتے ہیں یا آپ سے اپنی بات دہرانے اور زور سے بولنے کا مطالبہ کرتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو آپ کی آواز مدھم اور ناکافی ہے۔

اپنی اصلاح کیسے کی جائے؟:

جب آپ اپنے نقائص سے آگاہ ہو جائیں تو آپ اپنی اصلاح کر سکتے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھیے: میری آواز کیسی ہونی چاہیے؟ مثالی طرز گفتگو کیسا ہوتا ہے؟ آپ کو کسی پیشہ ور فرد کی آواز کی نقل کی کوشش نہیں کرنی چاہیے خواہ وہ کتنی ہی اچھی کیوں نہ ہو۔ بہر کیف آپ سر لارنس اولیور یا کیتھرین کورنل نہیں ہیں۔ آپ آپ ہی ہیں۔

مثالی آواز اور طرز تقریر کا اپنی آواز اور اپنے طرز گفتگو سے مقابلہ کیجیے۔ تھوڑے تھوڑے عرصے کے بعد اپنی آواز ریکارڈ کرتے رہیے اور تقابل کیجیے کہ آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہو رہے ہیں یا نہیں۔

اپنی آواز میں غیر معمولی خصوصیات تلاش کیجیے۔ کیا آپ کی آواز میں تنوع ہے؟ متنوع آواز گفت و شنید کے لیے بڑی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یکساں آواز سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ بولنے والا اپنی ذات میں زیادہ دلچسپی رکھتا ہے۔ اسے اپنے مخاطب کی

مطلق پروانہیں ہے۔اس لاپرواہی کا آواز کی دیگر چار خصوصیات پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔زور، رفتار، لے اور زیرو بم۔

اپنی آواز میں مناسب زور پیدا کیجیے۔نہ زیادہ نہ کم مثلاً اس وقت کہ جب آپ کسی سے کچھ عرض کرر ہے ہوں۔خیالات بیان کرنے کی بہ نسبت حقائق بیان کرتے وقت آپ کی آواز میں زیادہ جان ہونی چاہیے جذباتی الفاظ کو ٹھنڈے اور افادیت طلب الفاظ کے مقابلے میں زیادہ زور کی ضرورت ہوتی ہے۔

خوشامدی لوگوں کی آواز میں تصنع ہوتا ہے، لیکن مخلص انسان کی آواز میں وہ جذبات زور پیدا کردیتے ہیں جو فطری طور پر پیدا ہوتے ہیں۔لہٰذا اپنی آواز میں صحیح زور پیدا کرنے کے لیے آپ کو اپنے جذبات واحساسات کا جائزہ لینا ہوگا آپ کے جذبات آپ کے الفاظ میں رنگینی اور جاذبیت پیدا کردیں گے۔

مزاج اور رفتار کے درمیان مطابقت پیدا کیجیے:

آپ کے بولنے کی رفتار بھی کافی اہمیت رکھتی ہے۔ایک منٹ میں سوا سو الفاظ بولنا اوسط رفتار ہے۔کیا آپ ۹۰ یا ۲۰۰ الفاظ بولتے ہیں؟

زیادہ اہم بات یہ ہے کہ کیا آپ کی رفتار آپ کے مزاج اور مقصد کے مطابق ہے؟ اگر آپ تمام الفاظ ایک ہی رفتار پر بولتے چلے جائیں گے تو آپ میں اور ایک مشین میں کوئی فرق نہیں رہے گا۔ان کے درمیان مناسب وقفہ دیجیے۔تنوع پیدا کیجیے، آسانی کے ساتھ بولیے، اس طرح آپ کا مخاطب آپ کے ساتھ چلتا جائے گا۔اس کے خیالات واحساسات آپ کے ساتھ مطابقت اختیار کرتے جائیں گے۔

اس تنوع سے صرف یہ فائدہ نہیں ہوگا کہ لوگ اطمینان سے آپ کی بات سنیں گے، بلکہ آپ اپنا مطلب بھی واضح کرسکیں گے۔آپ کی گفتگو میں ربط پیدا ہوگا اور آپ ایک بات سے دوسری بات شروع کرسکیں گے۔اس طرح آپ اپنے خیالات پر

زور بھی دے سکیں گے۔

اپنی آواز میں زیر و بم پیدا کیجیے۔اس میں اپنی عمر اور جنس کے مطابق مناسب تبدیلی پیدا کرتے رہیے۔ مردوں کی آواز عورتوں کی آواز سے بھاری ہوتی ہے۔ بچوں کی آواز بڑوں کے مقابلے میں زیادہ تیز ہوتی ہے۔اگر کسی مرد کی آواز زنانہ یا کسی عورت کی آواز بھاری ہو تو سب کی توجہ اس کی طرف مبذول ہو جاتی ہے۔

خلافِ توقع آواز عجیب معلوم ہی ہونی چاہیے۔ایک نوجوان کی آواز ضرورت سے زیادہ اونچی تھی۔ جب اس نے ٹیپ ریکارڈ پر پہلی مرتبہ اسے سنا تو اس کا شدید ردعمل ہوا۔اس نے فوراً اپنی اصلاح شروع کر دی جو اس کے لیے بڑی فائدہ مند ثابت ہوئی۔

آواز کا زیر و بم درست کرنے کے لیے تھوڑی سی مشق کی ضرورت ہے۔

سانس پر قابو رکھیے:

سانس پر توجہ دینے سے یہ تمام خصوصیات بہتر ہو جاتی ہیں۔اگر آپ اپنی گفتگو میں تاثر پیدا کرنا چاہتے ہیں تو خیال رکھیے کہ سانس چھوڑتے وقت آپ کی آواز گرنے نہ پائے۔سانس کا آپ کے خیالات اور جذبات سے بھی تعلق ہوتا ہے۔آپ جو کچھ سوچتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں اس کا آپ کے عضلات تنفس پر براہ راست اثر پڑتا ہے۔جیسے جیسے آپ کے خیالات اور مزاج میں تبدیلی پیدا ہوتی ہے آپ کے سانس کی رفتار اور گہرائی بھی بدلتی رہتی ہے۔

جذبات قابو میں رہیں تو سانس لینے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی۔مشق سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔اس موضوع پر بھی بہت سی کتابیں موجود ہیں جن سے آپ گفتگو کا فن سیکھ سکتے ہیں۔آپ کی زبان سے تمام الفاظ اس طرح ادا ہونے چاہئیں کہ آپ کا مخاطب انہیں الگ الگ سن سکے اور سمجھ سکے۔اس طرح آپ اس پر اچھا تاثر پیدا

کر سکیں گے۔خواہ آپ کا مخاطب آپ کے ایک ایک حرف پر دھیان دے یا نہ دے۔ مثلاً ''س'' کی آواز آپ کے منہ سے کھولتی ہوئی کیتلی کی سون سون جیسی معلوم ہوتی ہے یا انجن کی سیٹی جیسی۔مجموعی طور پر آپ ایک تاثر ضرور پیدا کرتے ہیں۔

مثال کے طور پر ناک میں بولنے کو لے لیجیے۔اگر کوئی شخص بہت زیادہ ایسا کرتا ہے تو اس کی آواز سے کمینہ پن، تنگ دلی یا بھونڈا پن ظاہر ہوتا ہے۔اگر الفاظ کو صحیح طور پر استعمال نہ کیا جائے تو ظاہر ہے کہ دوسروں کو غلط فہمی پیدا ہو جائے گی۔

صحیح الفاظ استعمال کیجیے:

الفاظ کا صحیح استعمال اپنی جگہ نہایت ضروری ہے لیکن تصنع سے پرہیز کیجیے ورنہ لوگ آپ پر طرح طرح کے فقرے چست کریں گے۔اگر آپ الفاظ کا صحیح اور پر معنی استعمال نہیں جانتے تو لوگ آپ سے دور بھاگیں گے، بیویوں کے شوہر ان سے خفا ہو جائیں گے اور ملازمین کے آقا ان سے ناراض رہیں گے۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ہر وقت ڈرے سہمے رہیں بلکہ آپ اپنی گفتگو میں اپنی انفرادیت برقرار رکھیے۔اپنی طرف سے بہترین کوشش کیجیے کہ آپ کے الفاظ کا دوسروں پر اچھا اثر پڑے۔

نرم اور مہربان گفتگو:

❁ مشہور محقق پاسکل کہتا ہے کہ:

''افسردہ گفتگو لوگوں کو افسردہ کر دیتی ہے۔تند و تیز گفتگو انہیں طیش دلاتی ہے۔تلخ الفاظ سننے والوں میں تلخی پیدا ہوتی ہے اور قہر آلود گفتگو ان کی آتش غضب کو بھڑکاتی ہے۔اسی طرح نرم و مہربان گفتگو بھی روحِ انسان کو یقیناً متاثر کرتی ہے۔یہ اثر نہایت حسین

اور خوش گوار ہوتا ہے۔ سننے والوں کو اس سے راحت، سکون اور آرام نصیب ہوتا ہے۔''

❁ پاسکل ایک جگہ اور کہتا ہے کہ:

''خوش کلامی ایک ایسا حق ہے جو سامعین کو یقیناً اپنی طرف متوجہ کرتا ہے۔''

❁ سٹینل کہتا ہے کہ:

''گفتگو کا ایک بہت بڑا گر جو بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ جب تم کسی سے گفتگو کرنے لگو تو اسی بات کو معلوم کرو کہ وہ تمہاری باتیں سننے کی رغبت رکھتا ہے یا نہیں، آیا تمہیں اس کی باتیں سننی چاہئیں۔''

❁ جرنیل واشنگٹن کہتے ہیں:

''جب دوسرے بول رہے ہوں۔ ہرگز نہ بولو۔ جب دوسرے کھڑے ہوں تو نہ چلو۔ جب تمہاری خواہش کا وقت ہو مت بولو۔''

❁ لازوش گولڈ کہتا ہے کہ:

''انسان الفاظ سے نہیں اپنی خوش گفتاری سے دوسروں کے دل موہ لیتا ہے۔''

وہ باتیں جن سے ہماری شخصیت پر برا اثر پڑتا ہے:

ڈاکٹر نیوپلن ہل اپنے تجربات کی روشنی میں ان باتوں کی نشان دہی کر رہے ہیں جو ہماری شخصیت کے شفاف رخ پر میلا سایہ بن کر چھا جاتی ہیں:

۱۔ لب ولہجہ کی لاپرواہی: تحکمانہ انداز جس سے دوسروں کو اذیت ہوتی ہے۔

۲۔ اپنی باری سے ہٹ کر بولنا: جب بولنے سے زیادہ خاموشی بہتر ہو۔
شیخ سعدی رحمۃ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ:

دو چیز طرہ عقل است دم سخن بستن
بہ وقت گفتن و گفتن بہ وقت خاموشی

''یہ دو چیزیں عقل کے خلاف ہیں ایک یہ کہ انسان بولنے کے وقت چپ رہے اور دوسرے یہ کہ چپ رہنے کے وقت بولنا شروع کردے۔''

۳۔ دخل در معقولات کرنا: یعنی اگر دو آدمی گفتگو کر رہے ہیں تو اس میں زبردستی کود کر اپنی رائے دینا شروع کردینا۔ یہ انسان کی بہت بڑی کمزوری ہے اور بعض اوقات اس سے تعلقات میں بڑی تلخی پیدا ہو جاتی ہے۔

آواز، انسانی صحت اور جدید سائنس:

اقوام متحدہ کی طرف سے ۵/جون ۱۹۷۹ء کو ساری دنیا میں فضائی پاکیزگی کے پروگرام کا دن منایا جاتا تھا اور زیر اقتباس مضمون اسی سلسلہ میں اشاعت پایا ہے۔ ڈاکٹروں اور سائنس دانوں نے آواز کے سماعت پر اثرات کے تعلق پر کافی ریسرچ کی ہے اور اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ:

۱۔ آوازیں صرف کان پر ہی نہیں بلکہ دل اور دماغ پر بھی گہرا اثر چھوڑتی ہیں۔

۲۔ موجودہ تمدن کی گھن گرج والی آوازیں صحت انسانی کے لیے کس درجہ مضرت رساں اور خطرناک ہیں، اس سلسلے میں اربابِ اختیار نے آج تک کچھ نہیں کیا ہے۔

۳۔ ایک طبی سروے کے مطابق رحم مادر میں پرورش پانے والے بچہ تک کو اس سے سخت ضرر پہنچ جاتا ہے۔

۴۔ انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل سائنس کے ڈائریکٹر بی ایم ایرول نے جو کہ آواز کی جانچ پڑتال کا ایک شعبہ چلاتے ہیں بتایا کہ آدھی رات کو انہی آوازوں کی سطح چالیس ڈیسی بلس ہوتی ہے۔ ریاستی علاقوں اور سڑکوں پر اس کی سطح علی الترتیب ۵۰، ۶۰ ڈیسی بلس تک پہنچ جاتی ہے۔

۵۔ فیکٹری اور تعمیراتی کاموں میں مصروف افراد، جیٹ طیاروں کے پائلٹ اور ایئربس، فوج میں توپ چلانے والا دستہ آواز سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ بینڈ بجانے، آرکسٹرا کے سازندے اور پاپ میوزک کے شوقین بھی ثقل سماعت میں مبتلا ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر ایرول نے بتایا کہ جب ۱۹۷۰ء میں دہلی میں زیادہ آواز دینے والے ریکارڈ Discos بازار میں آئے اور ہاتھوں ہاتھ خریدے جانے لگے تو دہلی ہسپتال میں ایسے نوجوان بڑی تعداد میں نظر آنے لگے جنہیں کان گونجتے رہنے کی شکایت رہا کرتی تھی۔ طبی زبان میں اس عارضہ کو Tin Tin Nities کہتے ہیں اور یہ بہرہ پن کی ابتدائی علامت تصور کیا جاتا ہے جس کو عام زبان میں کان میں گھڑیاں بجنا کہا جاتا ہے۔

صحت مندوں کے علاوہ ہسپتالوں کے بیمار کرخت آوازوں سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اب اس بات کی کوشش کی جارہی ہے کہ کسی جگہ بھی آوازوں کا حجم ۶۰ ڈیسی بلس سے بڑھنے نہ پائے تاکہ انسانی صحت پر اس کے برے اثرات مرتب نہ ہوں۔ (سیاست۔۳ رجون ۱۹۷۹ء)

آواز کے جانوروں پر اثرات:

آپ کی آواز کا اثر نہ صرف انسانوں بلکہ جانوروں پر بھی ہوتا ہے۔ ہمارے ہمسائے میں ایک صاحب رہتے ہیں جن کے پاس ایک پالتو کتا ہے۔ جب اس کا

مالک بھدی آواز میں کتے کو پکارتا ہے تو وہ غصے کے عالم میں غراتا ہوا اس کی سمت آتا ہے، لیکن جب اس کی مالکن یا لڑکا پیار بھری آواز سے اسے بلاتے ہیں تو وہ بڑی خاموشی کے ساتھ دم ہلاتا ہوا ان کے پاس پہنچ جاتا ہے۔ صوتی اثرات کے معاملے میں کتا اور بلی انتہائی حساس جانور ہیں۔ وہ کرخت، بھدی، تیز اور اونچی آواز سنتے ہی گھبرا جاتے ہیں اور پچکارنے سے قدموں میں لوٹنے لگتے ہیں۔

اونچی آواز میں بولنا اسٹیفن پرائس کی تحقیق:

اسٹیفن پرائس کہتے ہیں کہ:

ہر مہذب معاشرے اور سنجیدہ محفل میں اونچی آواز سے بولنا معیوب سمجھا جاتا ہے، لیکن ضرورت سے زیادہ اونچی آواز سے بولنا سماعت میں کسی خرابی کے باعث بھی ہوسکتا ہے۔ اگر آپ ایک پرشور دفتر یا ماحول میں کام کرتے ہیں تو آپ کی آواز غیر شعوری طور پر اونچی ہوجائے گی۔ ہم کارخانوں، ریل گاڑیوں میں اور سڑکوں پر گھومتے ہوئے بہت اونچی آواز سے بولتے ہیں لڑائی اور مباحثے میں اونچی آواز سے بولنے والا اپنی شکست کا اظہار کردیتا ہے۔ بعض لوگ اپنے احساس کمتری کو چھپانے کے لیے بھی اونچی آواز کا سہارا لیتے ہیں، لیکن بیشتر افراد صرف اپنے غیظ وغضب کے اظہار کے لیے اونچی آواز سے بولنا یا چیخنا شروع کردیتے ہیں۔ اگر طبی معائنے کے بعد آپ کی سماعت میں کوئی نقص نہ نکلے تو آپ اونچی آواز سے بولنے کی نفسیاتی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کیجیے۔

اونچی آواز سے بولنے کی عادت زیادہ تر عورتوں میں پائی جاتی ہے۔ وہ ٹیلی فون پر یا چند قدموں کے فاصلے پر کسی پڑوسن سے بات چیت کرتے ہوئے بھی باآواز بلند بولتی ہیں۔ درحقیقت آپ جس قدر اونچی آواز سے گفتگو کریں گے، آواز اتنی ہی باریک اور تیز ہوجائے گی جس سے آپ کی ساری باتیں غیر موثر بن جاتی ہیں۔ بعض

افراد کو دانت بھینچ کر باتیں کرنے کی عادت ہوتی ہے۔انہیں بولنے کے لیے اپنے منہ اور ہونٹوں کو بھینچنا پڑتا ہے۔اس طرح ان کی گفتگو میں تصنع آ جاتا ہے۔

بعض لوگ دوسروں کو مرعوب کرنے کے لیے چیخنا چلانا شروع کر دیتے ہیں، حالانکہ ایک واضح، صاف اور ہلکی آواز، اونچی آواز کے مقابلے میں سننے والوں کو زیادہ مرعوب اور متاثر کرتی ہے۔اپنے میں خود اعتمادی اور دوسروں کے دل میں اپنے لیے جگہ پیدا کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنی آواز پر قابو رکھیں۔اس طرح وہ آپ کی ہر بات کو غور سے سنیں گے اور اس کی حقیقت تسلیم کرتے چلے جائیں گے۔آپ ہمیشہ آہستہ بولنے کی کوشش کریں۔اسے شائستگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

کرخت آواز اور ماہر نفسیات:

مشہور محقق اسٹیفن پرائس کہتے ہیں:

اگر آپ کی آواز کرخت ہے تو آپ انتہائی بدنصیب انسان ہیں۔آپ کی صحیح بات بھی مناسب حد تک دوسروں پر اثر انداز نہیں ہوتی۔آپ کی شخصیت دوسرے لوگوں کے لیے باعث کشش نہیں۔بسا اوقات آپ کو بہت ندامت ہوتی ہے۔آواز میں کرختگی کا نقص دور کیا جا سکتا ہے، لیکن بدقسمتی سے بہت کم لوگ اپنی آواز کے نقائص دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔اگر آپ گفتگو کے دوران یہ محسوس کریں کہ سننے والے قدرے تکلیف اور کوفت محسوس کر رہے ہیں تو یہ آپ کی کرخت اور بھدی آواز کا نتیجہ ہے جو سامع کے کان کے پردے پر ایک جھرجھری سی پیدا کرتی ہے۔وہ آپ کی باتوں میں دلچسپی نہیں لیتا اور آپ کی مدلل اور اہم ترین بات کا اثر بھی زائل ہو جاتا ہے۔اسی طرح بہت اونچی، تیز، باریک اور چبھنے والی آواز بھی سننے والوں پر ناگوار اثر ڈالتی ہے۔

عام طور پر آواز میں کرختگی، حلق یا جبڑوں کی کسی تکلیف، درد یا تناؤ کے باعث

پیدا ہوتی ہے۔ عصبی کھنچاؤ کی وجہ سے حلق کے پٹھے اور صوتی جھلی کی تہیں سخت ہو جاتی ہیں۔ آواز کو ان میں سے گزرتے ہوئے رکاوٹ پیش آتی ہے۔ نتیجہ یہ کہ اچھی بھلی آواز میں کرختگی اور بھدا پن آجاتا ہے۔ مردوں کے مقابلے میں عورتوں کی آواز زیادہ حساس ہوتی ہے۔ ان کی آواز حلق کی ذرا سی خرابی کے باعث بھی کرخت ہو جاتی ہے، حالانکہ عورتوں کی آواز زیادہ سے زیادہ دلکش اور واضح ہونی چاہیے۔ اس صورت میں اگر آپ اپنے حلق کی اصلاح کر لیں تو آواز خود بخود صاف اور دلنشین ہو جائے گی۔

امریکہ کی کینٹ یونی ورسٹی کے ماہرین نفسیات کی رائے میں کرخت اور بھدی آواز انسان کے اعصابی نظام میں کسی قسم کی خرابی کی غماز ہوتی ہے۔ ذہنی طور پر مطمئن اور معاشی طور پر خوشحال لوگوں کی آواز بہت صاف اور خوشگوار ہوتی ہے۔ اس کے برعکس اعصابی مریضوں کی آواز کرخت، بھدی یا تیز ہوتی ہے یا وہ ناک میں بولتے ہیں۔ بعض افراد کی آواز کسی جسمانی بیماری کے باعث بلغمی یا شرابی ہو جاتی ہے۔ بات کرتے ہوئے حلق کا خشک ہونا، آواز کا پھٹ جانا یا منہ سے ایک چیخ سی نکلنا بھی جذباتی ہیجان، ذہنی انتشار یا کسی جسمانی بیماری کی علامت ہے۔

آواز کا جادو:

اسٹیفن پرائس کہتے ہیں کہ:

آواز کی رفتار ایک بند کمرے میں پندرہ سو میٹر فی سیکنڈ ہوتی ہے۔ کھلی فضا میں آواز کی شدت فاصلہ بڑھنے کے ساتھ ساتھ کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ گویا کھلی فضا میں سننے والا جس قدر دور ہوگا آواز اتنی ہی مدھم سنائی دے گی۔ دور سے ہوائی جہاز کی گھوں گھوں، مکھیوں کی بھنبھناہٹ سے بھی مدھم سنائی دیتی ہے۔ آواز ایک بند کمرے میں پھیل نہیں سکتی۔ اس لیے اس کی شدت برقرار رہتی ہے۔ سینما ہاؤس میں صوتی لہریں ایمپلی فائر کے بالمقابل دیوار سے ٹکراتی ہیں، اس لیے آواز سب سے پہلے ہال

کے آخر میں بیٹھے ہوئے تماشائیوں کو سنائی دیتی ہے۔

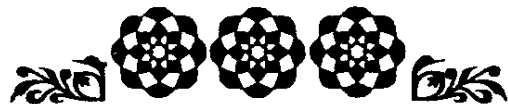
آپ کی شخصیت کے تاثر کا انحصار بڑی حد تک آپ کی آواز پر ہے۔ صاف، واضح، مدھم اور سریلی آواز ہر دل کو گرویدہ کر لیتی ہے۔ کاروبار میں کامیابی کا دارومدار سرمائے اور تجربے کے علاوہ زبان کی حلاوت پر بھی ہے۔ آپ کی آواز آپ کی شخصیت اور جذبات کی آئینہ دار ہے۔ اگر ایک گرانڈیل اور تنومند انسان کی آواز بہت باریک ہے تو آس پاس تمام سننے والوں کے لبوں پر ہنسی کھیلنے لگتی ہے۔ وہ جس محفل میں بھی اپنا منہ کھولتا ہے لوگ اس کا تمسخر اڑاتے ہیں۔ ایک اچھی شخصیت کے لیے آواز میں رعب، دبدبہ، لوچ اور گداز پن کا ہونا اشد ضروری ہے۔ وہ لوگ بے حد خوش قسمت ہیں، جن کی آواز بہت صاف اور دل کش ہے۔ ان کی ہر بات خوب صورت بن جاتی ہے۔ اسے دوسرے لوگوں کو سمجھانے اور انہیں اسے سمجھنے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

اگر آپ اپنی آواز کی خوبیوں اور نقائص سے آگاہ ہونا چاہتے ہیں تو آپ کی حس سماعت ہی صحیح صحیح فیصلہ کر سکتی ہے۔ آپ کسی بند کمرے کے ایک کونے میں دیوار کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیے۔ دونوں ہاتھوں کو ذرا سا خم دے کر کانوں کے پیچھے رکھ لیجیے اور بولنا شروع کر دیجیے۔ آپ ایک عجیب وغریب اور غیر مانوس آواز سنیں گے۔ آپ اسے پہچان بھی نہیں سکتے کہ یہ آپ ہی کی آواز ہے۔ درحقیقت یہ آپ کی وہ آواز ہے، جسے ہمیشہ آپ کے دوست اور اہل خانہ سنتے رہتے ہیں۔ اب خود ہی فیصلہ کیجیے کہ یہ آواز کیسی ہے۔ کہیں وہ کرخت، بھدی، باریک یا تیز تو نہیں۔

ہر سننے والے پر آپ کی آواز کا ایک مخصوص ردعمل اور اثر ہوتا ہے۔ واضح اور دل کش آواز خوشگوار تاثر پیدا کرتی ہے۔ آپ جب دکان پر گاہکوں سے بات چیت کرتے ہیں یا کسی انجمن، کلب یا تقریب میں تقریر کرتے ہیں تو سامعین آواز کے بل بوتے پر آپ کی شخصیت سے متاثر ہوتے ہیں۔ وہ آواز سن کر آپ کا ایک عکس اپنے

ذہن میں بنا لیتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں آواز ہی آپ کی شخصیت کی ترجمان ہے۔

ماہرین نفسیات اور سائنس دانوں نے انسانی آواز کے موضوع پر بڑی چھان بین کی ہے۔ ہارورڈ یونی ورسٹی کی نفسیاتی تجربہ گاہ میں ہونے والی تحقیق کے مطابق نوے فیصد لوگوں کی آواز ہی سے ان کی شخصیت کے بارے میں آسانی سے رائے قائم کی جا سکتی ہے۔

موضوع:۱۲۳

پرندوں کا گوشت

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو پرندوں کا گوشت پسند تھا اور آپ نے پرندوں کا گوشت شوق سے تناول فرمایا۔

پرندوں کے گوشت کی اہمیت قرآن نے بھی خوب واضح کی ہے۔ ارشاد ربانی ہے:

وامددناھم بفاکھتہ ولحم مما یشتھون

(سورہ طور:۲۲)

''اور ہم ان کو ان کی پسند کے مطابق پھل اور گوشت روز افزوں دیتے رہیں گے۔''

ولحم طیر مما یشتھون (سورہ واقعہ:۲۱)

''اور پرندوں کا گوشت جو ان کو مرغوب ہوگا۔''

گوشت کی اہمیت کے سلسلے میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

سید طعام اھل الدنیا و اھل الجنة

''اہل دنیا اور اہل جنت کا بہترین طعام گوشت ہے۔''

پرندوں کے گوشت کے بارے میں فرمایا:

انک تنظر الی الطیر فی الجنة فتشتھیه فیسخر مشویابین یدیک

''تم جنت میں پرندے کو دیکھو گے اور اس کو کھانا چاہو گے تو وہ بھونا ہوا آپ کے سامنے رکھا جائے گا۔''

آیئے پرندوں کے گوشت کے بارے میں چند تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

پرندوں کا گوشت کھائیے اور سرطان سے محفوظ رہیے:

لندن کے رائل کالج آف فزیشنز کے ڈاکٹرز کی تحقیق کے مطابق:

''سفید گوشت یعنی مچھلی اور پرندوں کا گوشت سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔''

فاختہ کا گوشت:

گرم گرم مزاج والوں کو مفید نہیں۔ اس کا شوربہ لقوہ، فالج، کمر درد، وغیرہ بادی کی بیماریوں میں مفید ہے۔ عام حالات میں خون کو خراب کرتا ہے۔ سوائے مندرجہ بالا امراض کے اس کا استعمال کبھی نہ کرنا چاہیے۔

کبوتر کا گوشت:

گرم خشک۔ یہ بادی کی جملہ امراض ادھرنگ لقوہ، فالج، پیٹھ کے درد، جوڑوں کے درد وغیرہ میں نیز رعشہ اور پیشاب کی شکایات میں مفید ہے۔ باہ کو تیز کرتا ہے۔ ویرج کو بڑھاتا ہے۔ اس کو گاہے بگاہے ہی استعمال کیا جائے۔ ورنہ خون کو خراب کرتا ہے۔ گرم طبیعت والے نہ کھائیں۔

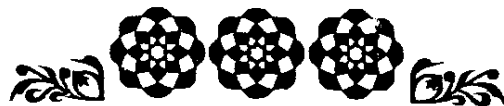
بٹیر کا گوشت:

گرمی کے لیے معتدل۔ کمزوری کو ہٹاتا ہے۔ بدن کو طاقت دیتا ہے اور موٹا کرتا

ہے، قوت باہ بڑھاتا ہے، بھوک لگاتا ہے، سب طبیعتوں کے لیے موافق ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور کمزور معدہ والوں کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ قدرے قابض ہے۔ تپ دق کے مریضوں کے لیے اس کا شوربہ نہایت مفید ہے۔ بٹیر کا کلیجہ مرگی کے بیمار کو نقصان دیتا ہے۔

بطخ کا گوشت:

گرم خشک۔ مقوی باہ ہے۔ ویرج کو بڑھاتا ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے، ذرا بھاری ہوتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے، گرم مصالحہ اور پیاز اس کے گوشت میں ضرور ڈالنے چاہئیں۔ اس کو ذبح کر کے اور پھر بال و پر نوچ کر آگ پر جھلسا دینا چاہیے اور اس کے بعد کھال اتار کر پھینک دینا چاہیے۔ کھال معدے کو بہت خراب کرتی ہے۔

موضوع: ۱۲۴

نمک اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلام میں نمک کی فضیلت اور اہمیت مقدم ہے۔ صاحب جامع کبیر نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت نقل کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اے علی (رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ)! کھانا نمک کے ساتھ شروع کیا کرو۔ اس لیے کہ ۷۰ امراض سے نمک میں شفا رکھی گئی ہے۔ جن میں جنون، جذام، پیٹ درد اور دانت درد وغیرہ شامل ہیں۔''

حضرت انس ابن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ روایت کرتے ہیں کہ:

''آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کھیرے کو نمک کے ساتھ تناول فرماتے تھے۔''

مستدرک ابی شیبہ میں حضرت عبداللہ ابن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے ایک واقعہ بیان کیا ہے کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نماز پڑھ رہے تھے کہ ایک بچھو نے آپ کو ڈنک مارا۔ آپ نے نماز سے فارغ ہو کر پانی میں نمک گھولا اور اپنی انگشت مبارک اس میں ڈال دی اور قرآن مجید کے تینوں آخری قل پڑھنا شروع کر دیئے۔ حتیٰ کہ درد جاتا رہا۔''

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کہتے ہیں کہ:

''رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ تمہارے سالنوں کا سردار نمک ہے۔'' (ابن ماجہ)

بلاشبہ کوئی سالن بغیر نمک کے اچھا نہیں لگتا۔ بے مزہ ہونے کے علاوہ بخوبی ہضم بھی نہیں ہوتا۔ نمک شامل کرنے سے کھانا لذیذ اور پسندیدہ ہوجاتا ہے۔ بیماری کی حالت میں جب نمک کا استعمال کم یا بند کردیا جاتا ہے۔ تو بھی مصنوعی نمک سے کام لیا جاتا ہے۔

مسند فردوس میں لکھا ہے کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے فرمایا جو شخص کھانے سے پہلے اور بعد میں نمک چکھے وہ تین سو تیں قسم کی بلاؤں سے بچ جائے گا۔ سب سے کمتر ''جذام'' ہے۔''

یہ تو تھیں احادیث نبوی جن کو چودہ سو سال گزر چکے لیکن اسی نمک کی افادیت کو دیکھنے کے لیے اس جدید مادیت پرست سائنس نے بھی کچھ تحقیقات کی ہیں۔ ذیل میں ہم نمک پر چند سائنسی ریسرچ پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

نمک اور جدید سائنسی تحقیق:

آج کل نمک پر بڑی لعن طعن ہو رہی ہے، حالانکہ اس کے بغیر کوئی بھی شے اچھی نہیں لگتی۔ کھانا بے مزہ لگتا ہے تو بے نمک حسن جسے حسن ملیح کہتے ہیں، پھیکا سیٹھا نظر آتا ہے۔ ایک شاعر نے تو یہاں تک کہہ دیا

او نمک پاش تجھے تیری ملاحت کی قسم

بات تو جب ہے کہ ہر زخم نمک داں ہو جائے

یہاں تو بات صرف اتنی کرنی ہے کہ نمک کتنا مضر ہے، کتنا مفید اور کس قدر ضروری ہے؟ نمک جو عربی میں ملح، انگریزی میں سالٹ اور سندھی میں لون کہلاتا ہے۔ صحت اور حیاتِ انسانی کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ اس کی کثرت بے شک

مضر ہوتی ہے اگر آپ کے معالج نے نمک کم یا ترک کرنے کا مشورہ دیا ہے تو اس پر ضرور عمل کیجیے، لیکن اپنا نمک دان بالکل ہی غائب نہ کر دیجیے کیوں کہ:

نمک کے بغیر زندگی محال ہے:

یہ بات بالکل درست ہے، کیونکہ نمک ہمارے جسم کے کئی حصوں میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہم چوں کہ روزانہ پیشاب میں نمک خارج کرتے ہیں، اس لے اس کی کمی پورا کرنا ضروری ہوتا ہے۔ نمک ایک قدرتی شے ہے جو ۴۰ فیصد سوڈیم اور ۶۰ فیصد کلورائیڈ پر مشتمل ہوتا ہے۔ نمک جسم کے نظام استحالہ میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ نظام استحالہ ہی جسم کے سیالات متوازن رکھتا ہے۔

نمک کا روزانہ استعمال ضروری ہے:

جسم کی کارکردگی برقرار رکھنے کے لیے جسم کو روزانہ ۵.۱ گرام (چائے کے چمچے کا تین چوتھائی) نمک درکار ہوتا ہے۔ نمک کی یہ مقدار آپ کی روزانہ کی خوراک سے اسے مل جاتی ہے، لیکن ہم میں سے اکثر لوگ روزانہ سات گرام تک نمک کھا لیتے ہیں۔ سالن وغیرہ کے وعلاوہ چٹنی اچار وغیرہ کے ذریعہ سے ہم اپنے جسم میں یہ اضافی مقدار پہنچاتے رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچھ لوگ بلاوجہ بھی نمک دانی سے غذا میں نمک کا اضافہ کر لیتے ہیں۔

نمک اور جسم کا پانی:

جسم میں نمک کی کثرت پانی کی کثرت کا سبب بنتی ہے۔ آپ جتنا زیادہ نمک کھائیں گے، اتنی ہی زیادہ پیاس لگے گی۔ اس طرح جسم میں پانی زیادہ جمع ہوگا۔ جسم کے ریشوں میں پانی کی کثرت کم کرنے کے لیے گردوں کو اضافی کام کرنا پڑتا ہے

تا کہ نمک کی بڑھی ہوئی مقدار خارج ہو جائے۔ پانی کی کثرت ورم کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

اس کا اظہار سب سے زیادہ ٹخنوں کے پاس ہوتا ہے۔ یہ سوج جاتے ہیں۔ ورم زیادہ ہو یعنی پانی کی مقدار بڑھ جائے تو یہ پھیپھڑوں اور پیٹ میں جمع ہو جاتا ہے۔ یہ مرض استسقا بھی کہلاتا ہے۔ کھائی جانے والی بعض مانع حمل دواؤں کی وجہ سے بھی جسم میں پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے۔

نمک اور بلڈ پریشر:

عالمی ادارۂ صحت کے مطابق ایک چائے کا چمچہ یعنی ۶ گرام نمک روزانہ کھانے سے ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہونے کے قوی امکانات ہوتے ہیں، کیوں کہ زیادہ نمک کی وجہ سے جسم میں پانی زیادہ جمع ہو جاتا ہے۔ اس سے خون کا حجم بھی بڑھتا ہے جس کے نتیجے میں خون کی رگوں اور قلب پر دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

نمک میں شامل سوڈیم اس کا اصل سبب ہوتا ہے، اس لیے اگر آپ کا بلڈ پریشر زیادہ ہو تو نمکین اشیا کی مقدار کم کر کے سوڈیم کی سطح کم کیجیے یا پھر کم سوڈیم والا نمک استعمال کیجیے۔

نمک کی کمی خطرناک ہے:

چونکہ تمام غذاؤں میں نمک شامل وموجود ہوتا ہے، اس لیے شاذ ونادر ہی اس کی کمی رونما ہوتی ہے، لیکن بعض اوقات پسینے کی کثرت اور اسہال (ڈائریا) سے خون میں نمک کی مقدار خطرناک حد تک کم ہو جاتی ہے جس سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اسی لیے ایسے مریضوں کے جسم میں ٹیوب یا نلکی کے ذریعے سے نمک اور شکر کا محلول پہنچایا جاتا ہے۔

نمک کی کمی کی علامات:

دھوپ میں زیادہ عرصے تک چلنے پھرنے، کام کرنے، بہت زیادہ ورزش یا جسم سے پانی زیادہ خارج کرنے والی دواؤں (پیشاب آور) کا استعمال اور پسینے کے زیادہ آنے سے جسم میں نمک کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ آپ خود کو کمزور محسوس کرتے ہیں، چکر آنے لگتے ہیں، سر میں درد ہوتا ہے اور پٹھے اینٹھنے لگتے ہیں۔ خاص طور پر پنڈلیوں میں کھنچاؤ بہت ہوتی ہے۔ پاکستان جیسے ملکوں میں سخت گرمیوں میں یہ شکایات اکثر لاحق ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں نمک کھانے کی خواہش بھی بڑھ جاتی ہے۔ پیشاب آور دوائیں زیادہ استعمال کرنے والوں میں سوڈیم اور پوٹاشیم دونوں ہی کی بڑی کمی پائی جاتی ہے، لیکن اس کے باوجود یہ لوگ اکثر اوقات اس کی کمی کی علامات سے بے خبر رہتے ہیں۔

آپ کا جسم......نمک کی کان:

جسم میں اب تک سولہ معدنی نمکیات کا پتا چلا ہے، ان میں سے تیرہ کی باقاعدہ تحقیقات ہو چکی ہیں۔ صحت وتن درستی اور بدن کی نشو ونما کے لیے ان نمکیات کی بڑی اہمیت ہے۔ آپ کی روزمرہ کی غذاؤں میں وہ چیزیں داخل ہونی چاہئیں، جن میں ان نمکیات کی مناسب مقدار موجود ہو۔ جن معدنی نمکیات کی تحقیقات ہو چکی ہیں ان کا الگ الگ آپ سے تعارف کرایا جاتا ہے:

ا۔ کیلشیم یا چونا:

اس سے ہڈیاں اور دانت بنتے ہیں۔ کیلشیم خون میں ملا رہتا ہے۔ جب کوئی چوٹ لگتی ہے یا بدن زخمی ہوتا ہے تو کیلشیم حیاتین کے تعاون سے خون کو جما دیتا ہے۔ اگر خون اس طرح منجمد نہ ہو تو قطرہ قطرہ ہو کر سارا لہو بدن سے نکل جائے۔ کیلشیم ہی

دل، اعصاب اور عضلات سے ٹھیک طرح کام لیتا ہے۔ یہ غدود پر بھی مؤثر ہوتا ہے۔ عورتوں میں دودھ کی پیدائش اسی کی مرہون منت ہے۔ کیلشیم کی کمی سے ہڈیاں پتلی پڑ جاتی ہیں اور دانتوں میں سوراخ ہوجاتے ہیں۔ ہارمونوں کا پیدا ہونا بند ہوجاتا ہے۔ سوکھے کی بیماری بھی کیلشیم کی کمی سے ہی ہوتی ہے۔ کریم، دودھ، پنیر، لوبیے، باقلے کی پھلیوں، گوبھی، اور شلجم کے پتوں میں کیلشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اگر آپ روزانہ مناسب مقدار میں یہ سب چیزیں کھاتے رہیں تو آپ کے بدن میں ہمیشہ چونا موجود رہ سکتا ہے۔ بادام، بھوسی، گاجر، سلاد، انڈے کی زردی، انجیر، کرم کلہ، ناشپاتی اور سنگترے میں بھی تھوڑا بہت کیلشیم ہوتا ہے۔ روزانہ تین پاؤ دودھ پی لیا جائے تو کبھی کیلشیم کی کمی کا شکوہ پیدا نہیں ہوتا ہے۔

۲۔ کلورین:

کھانے کے نمک میں کلورین ملا رہتا ہے اور نمک آپ کی غذا کا ضروری حصہ ہے، اس لیے اس کی قلت کا مرحلہ شاذونادر ہی پیش آتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے نمک بند کردیا گیا ہے تو ایسی صورت میں آپ کو پورے گیہوں کی روٹی، پنیر، فرنچ بین، کریلے، گاجر، ناریل، مولی، کیلے، کرم کلہ، کھجوریں، انڈے، دودھ، کشمش، آلو، پالک کا ساگ، ٹماٹر اور شلجم کے پتے شلجم سمیت کھا کر کلورین مہیا کرنی چاہیے۔ کلورین معدے میں رطوبات ہضم کی پیدائش میں مدد دے کر ہضم کو درست رکھتا ہے، اس لیے جسم سے اس کا خزانہ کم نہیں ہونے دینا چاہیے۔

۳۔ کوبالٹ:

اس کا رنگ نیلا اور کبھی سرخ ہوتا ہے۔ عام طور پر یہ دھات چاندی کی طرح سفید ہوتی ہے۔ اس سے جسم کی نشوونما ہوتا ہے، بھوک لگتی ہے، جسم کو نرم اور خوبصورت

بنانے کی ذمے داری بھی اسی پر ہے۔ یہی خون کے سرخ دانوں میں اضافہ کرتی ہے۔ پتے دار ترکاریوں، پورے اناج اور پھلیوں کے ذریعہ سے کوبالٹ بدن میں پہنچتا رہتا ہے۔ اس کی کمی سے عضلات سکڑ کر ان میں جھریاں پڑ جاتی ہیں۔

۴۔ تانبہ:

تانبہ خون کی پیدائش میں مدد کرتا ہے۔ اگر جسم میں اس کی مناسب مقدار نہ ہو تو نشو و نما رک جاتی ہے، ٹھیک طور پر سانس نہیں لیا جا سکتا اور خون کم ہو جاتا ہے۔ بھوسی، گریوں اور سماروغ (سانپ کی چھتری) میں تانبہ وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ روٹی، انڈے کی زردی، پتے دار ترکاریوں، پورے اناج، پھلیوں اور جو میں بھی تانبہ ہوتا ہے۔ ان کو کھانے سے تانبے کی قدرتی مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔

۵۔ آیوڈین:

آیوڈین جسم میں کم ہو جاتا ہے تو بال سخت ہو جاتے ہیں اور گھیگے کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ جسم اور دماغ سست ہو جاتا ہے اور اعصابی شکایت ہو جاتی ہے۔ مچھلی اور ان ترکاریوں اور اناجوں میں آیوڈین کی کافی مقدار ہوتی ہے جن کی کاشت اس زمین پر ہوئی ہو جس میں آیوڈین زیادہ مقدار میں موجود ہو۔

۶۔ فولاد:

اس سے خون بنتا ہے۔ یہ اوکسیجن کے لیے ہوائی جہاز کا کام دیتی ہے۔ سارے بدن میں اسے لیے پھرتا ہے۔ فولاد چہرے کا رنگ نکھارتا ہے۔ اس کی کمی سے قوتِ حیات گھٹنے لگتی ہے۔ خوبانی، لوبیا، باقلا، شلجم، مٹر، بھوسی، انڈے کی زردی، کیلا، انجیر، کھجور، آلو اور سویا بین کھا کر آپ فولاد کی کافی مقدار حاصل کر سکتے ہیں۔

۷۔ میگنیشیم:

اس سے عضلات کی سرگرمی برقرار رہتی ہے۔ غدود کے افرازات کے لیے بھی میگنیشیم بہت ضروری ہے۔ یہ کم پڑ جاتی ہے تو نشو ونما رک جاتی ہے دل کی رفتار تیز ہو جاتی ہے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کا نظام خراب ہو جاتا ہے۔ لوبیے، باقلے کی پھلیوں، مٹر، گریوں، کشمش، پالک اور پورے اناج سے میگنیشیم کا ذخیرہ بآسانی حاصل کیا جا سکتا ہے۔

۸۔ مینگنیز:

یہ بدن کی نشو ونما کرتی ہے اور جسم کی نسیجوں کو بھی قائم رکھتی ہے۔ پھلیوں، چقندر، بھوسی، کریلے، پیاز، کھجور، اور مٹر میں کافی مینگنیز ہوتی ہے۔ ہری مرچوں، گاجروں، اور ٹماٹروں کے استعمال سے بھی اس کی رسد حاصل کی جا سکتی ہے۔

۹۔ فاسفورس:

یہ آپ کی ہڈیوں اور دانتوں میں ہوتا ہے، بلکہ جسم کے ہر خلیے کا جز ہے۔ اس کی کمی سے ہڈیاں نازک اور دانت کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی نشو ونما رک جاتی ہے۔ خشک پھلیوں، بھوسی، پنیر، انڈے، پورے اناج، دودھ، مٹر، جو اور خمیر استعمال کر کے اس کی کمی پوری کی جا سکتی ہے۔

۱۰۔ پوٹاشیم:

اس سے تیزابیت کی اصلاح ہوتی ہے اور قلب کے افعال درست رہتے ہیں۔ عضلات میں طاقت آتی ہے اور ہضم کا معیار برقرار رہتا ہے۔ بھوسی، پنیر، انڈے، دودھ، گرلوں، کشمش، آلوچہ اور خمیر کے ذریعہ سے پوٹاشیم کی مناسب مقدار حاصل

کر سکتے ہیں۔ کیلا، شلجم، گاجر، کریلا، پیاز، کھجور، آلو اور ٹماٹر میں بھی پوٹاشیم ہوتی موجود ہے۔

۱۱۔ سوڈیم:

یہ بھی کھانے کے نمک سے جسم کو مل جاتی ہے۔ اس کی کمی سے وزن گھٹنے لگتا ہے، ہاضمہ بگڑ جاتا ہے، اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں، پنیر، کریم، گیہوں کے گودے اور پورے اناج کے استعمال سے سوڈیم کی کمی پوری کی جاسکتی ہے۔

۱۲۔ گندھک:

یہ حیاتین سے بدن کو مل جاتی ہے۔ اس کے گھٹ جانے سے جلدی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ بالوں اور ناخنوں پر بھی اثر آتا ہے، بھوسی، پنیر، انڈے، مٹر، مغزیات، جو اور خمیر کے استعمال سے گندھک حاصل کی جاسکتی ہے۔

۱۳۔ زنک:

زنک سے بدن کا نشوونما ہوتا ہے، بالوں کی بالیدگی بھی اسی سے ہوتی ہے۔ یہ جسمانی بافتوں کو تن درست رکھتی ہے اور آنتوں کو غذائی اجزاء کے جذب کرنے کی طاقت دیتی ہے۔ لوبیے اور باقلے کی پھلیوں، مٹر، چقندر، اناس، اور آلو کھا کر آپ زنک کا خزانہ حاصل کر سکتے ہیں۔

نمک کی طبی اہمیت:

دورِ حاضر میں نمک کا استعمال اس قدر اہمیت کا حامل ہے کہ اگر کسی شخص کو نمک کے استعمال سے روک دیا جائے تو وہ بالکل ختم ہو جائے گا۔ اور اس کے جسم میں

کیڑے پڑ جائیں گے۔اسی طرح اگر جانوروں میں بھی نمک کا استعمال روک دیا جائے تو وہ بھی بیمار پڑ جائیں گے۔تاوقتیکہ ان کو نمکین پودے اور کھارا پانی دستیاب نہ ہو۔نمک کی زیادتی بھی نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔اس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔اور اختلاج قلب اور دل کے دوسرے عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔اس لیے ایسے مریضوں کو نمک سے پرہیز کرنا چاہیے۔

غرضیکہ نمک پہاڑی، بحری اور ارضی کئی قسم کا ہوتا ہے۔پنج لون ویدک شاستروں میں ایک عام اصطلاح ہے جس کے معنی پانچوں نمک کے ہیں۔نمک کم وبیش درجہ سوم میں گرم خشک ہے۔نمک سیاہ باقی تمام نمکیات سے تاثیر میں گرم ہوتا ہے۔نمک کی خوراک مختلف حالات میں مختلف ہوتی ہے۔افعال وخواص کے اعتبار سے نمک ہاضم، مقوی اور مقئی ہے۔ گلے کے امراض میں بارہا آزمودہ ہے کہ نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر اگر غرارے کیے جائیں تو ہر قسم کے گلے کے امراض میں مجرب ہے۔ بچوں کے چنونوں میں نمکین پانی کا حقنہ نہایت مفید ہے۔کم مقدار میں نمک کھلانا بلغم کو خارج کرتا ہے اور زیادہ مقدار میں کھلانے سے قے لاتا ہے۔اگر جونک حلق میں چمٹ جائے تو نمکین پانی سے قے کرانے سے باہر نکل آتی ہے۔ استسقاء کے مریضوں کو نمک کے بغیر غذا دی جاتی ہے تاکہ ان کو زیادہ پیاس نہ لگے۔

(از پروفیسر شیخ یعقوب الٰہی قادری)

دورِ حاضر میں بھی نمک کی اہمیت مسلم ہے۔ایک اندازے کے مطابق دنیا میں تقریباً ۳.۵ کروڑ ٹن نمک سالانہ استعمال کیا جاتا ہے۔کھانے کے علاوہ زندگی کے مختلف شعبوں میں بھی نمک سے بہت سی اشیاء تیار کی جاتی ہے۔جن میں سوڈا ایش، سوڈا کاسٹک، سالٹ کیک، گلیسرین، صابن، گلاس، بارود، ہائیڈروکلورک ایسڈ اور بلیچنگ پاؤڈر تیار کیے جاتے ہیں۔مزید صنعت وحرفت میں بھی اسی معدن کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔نمک کے ذریعے خام دھاتوں کو پگھلایا جاتا ہے۔اس سے کھاد

تیار کی جاتی ہے اور یہ چیزیں خشک کرنے میں بھی کام آتا ہے۔ کھالوں کو نمک لگا کر محفوظ کیا جاتا ہے۔ اور اگر مچھلی کو نمک لگا کر رکھا جائے تو عرصہ دراز تک خراب نہیں ہوتی ہے۔

گرم ممالک میں نمک کا استعمال گرمیوں کے موسم میں اشد ضروری ہے۔ فوجیوں کو تو نمک پانی میں حکماً استعمال کرایا جاتا ہے۔

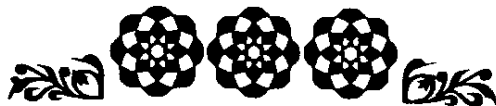
اس کے علاوہ نمک کے اور بھی چیدہ چیدہ فوائد ہیں جو کہ بہت ہی کارآمد ہیں۔ اگر چوٹ کی وجہ سے ورم آجائے اور شدید درد ہو لیکن زخم نہ ہو تو ایسی صورت میں نمک اور پھٹکری ہم وزن ایک سیر پانی میں ملا کر گرم کریں اور اس میں تھوڑی سی روئی ڈال دیں۔ جب پانی تیسرا حصہ رہ جائے تو اتارلیں اور نیم گرم روئی کو نچوڑ کر متاثرہ جگہ پر باندھ لیں۔ ورم شدہ جگہ کو ہوا لگنے سے بچائیں۔ اگر رات کو باندھا جائے تو صبح تک ورم اتر جاتا ہے۔ اور درد کافور ہو جاتا ہے۔ پسلی کے درد میں نمک کی پوٹلی بنا کر سرسوں کے تیل میں تر کر کے گرم کریں اور پسلیوں پر ٹکور کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ اندرونی طور پر ایک ماشہ نمک تین مرتبہ دن میں نیم گرم پانی سے دیں۔

نمک زہروں کا بھی بہترین تریاق ہے۔ بچھو کے ڈنک کے واسطے نمک کو باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر پلایا جائے اور زخم پر لیپ کیا جائے تو فوراً آرام آجاتا ہے۔ اگر کسی نے اس قدر افیون کھالی ہو کہ قریب المرگ ہو جائے تو ایسی صورت میں گرم پانی میں نمک شامل کر کے اچھی طرح پیٹ بھر کر مریض کو پلا دیں اور قے کروا دیں۔ بار بار یہ عمل دہرائیں حتیٰ کہ زہر نکل جائے۔ دھتورہ اور دوسرے زہروں کا تریاق بھی اس طرح کیا جاتا ہے۔ اگر کوئی شخص پانی میں ڈوب کر مر جائے تو ایک اندازے کے مطابق وہ کئی گھنٹے تک زندہ رہتا ہے۔ ایک کوشش کے طور پر اس مردے کو فوری طور پر باریک پسے ہوئے نمک میں دبا دیں۔ صرف منہ آنکھیں باہر رہنے دیں اگر خدا کا فضل شامل حال ہوگا تو مردہ حیات پائے گا۔

نمک یونانی کشتہ جات کی تیاری میں بھی نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ کشتہ طلا نمک میں تیار کردہ اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ خاص کر کمزوری اور قوت باہ میں نافع ہے۔ نمک کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ نمک کا تیزاب ہی دنیا میں واحد چیز ہے۔ جس میں سونا حل ہو کر پانی ہو جاتا ہے۔ جو کہ بعد میں دوبارہ سونے کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ کشتہ شنگرف بھی نمک میں تیار کیا جاتا ہے۔ جو دمہ، کھانسی، اور ضعف باہ کے لیے مجرب ہے۔ اسی طرح گئو دنتی کا کشتہ بھی نمک میں کھانسی، بخار اور دمہ کے لیے تیار کیا جاتا ہے۔

نمک یعنی سوڈیم کلورائیڈ کے علاوہ اور بھی دوسرے معدنی و کیمیاوی طور پر تیار کردہ نمکیات ہیں جو کہ ہماری جسمانی نشوونما کے لیے ازحد ضروری ہیں۔ ان نمکیات میں سے کسی ایک نمک کی کمی ہمارے جسم میں بگاڑ کا سبب بن سکتی ہے۔ درحقیقت انسانی زندگی کی بقا ہمارے جسم میں موجود خاص نمکیات کی موجودگی ہی کی مرہون منت ہے۔ جو خوراک ہم کھاتے ہیں ہضم ہو کر اسی خوراک کے جوہر خون میں شامل ہو کر جسم کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن اگر خون کو کیمیاوی طور پر پھاڑا جائے تو اس میں مجسمہ (Organic) اور غیر مجسمہ (Inorganic) اجزاء ملتے ہیں۔ مجسمہ اجزاء میں شکر، چربیاں یا روغنیات اور البیومن پائے جاتے ہیں۔ جب کہ غیر مجسمہ اجزاء پانی اور خاص دھاتیں ہیں جن کو عام طور پر (Cell Salts) یا جسمانی نمک کہتے ہیں۔ یہی جسمانی نمک ہمارے جسم میں بہت ہی قلیل مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ یہی نمکیات جسم کے اندر معمار اور مسالحہ کا کام دیتے ہیں اگر ان نمکیات کی ہم آہنگی میں فقدان ہو تو بایو کیمسٹری کی رو سے ہم اس کو بیماری کہتے ہیں۔ قدیم حکما کی طرح پروفیسر مولز کاٹ بھی اسی نظریہ کا حامل ہے کہ انسان ہوا اور مٹی سے بنا ہوا ہے۔ لہٰذا دنیا کے عنصر ہی انسانی جسم کے عناصر ہیں اور ان ہی عناصر پر انسانی جسم کی زندگی کا دارومدار ہے۔

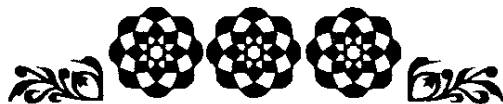
چونکہ بیماری صرف جسم کے اندر نمکوں کی کمی اور بیشی ہے یا دوسرے الفاظ میں خون کے اندر غیر مجسم نمکوں کی کمی ہوتی ہے۔اس لیے شفایابی اس وقت ہوسکتی ہے جس وقت ان غیر مجسم نمکوں کوتوازن واعتدال پر رکھا جائے۔ یہ طریقہ علاج جرمن کے مشہور طبیب ڈاکٹر ولیم ایچ سشلر نے ۱۸۷۲ء میں دنیا کے سامنے پیش کیا۔جس کو بعد میں آنے والے سالوں میں انتہائی ترقی حاصل ہوئی۔ یہ طریقہ علاج آج کل پاکستان میں بھی بڑی تیزی سے فروغ پارہا ہے۔اس طریقہ علاج میں اصول یہ ہے کہ ''انسانی جسم کے اپنے ہی اجزا اس کے لیے سب سے بڑی دوا ہیں۔'' مزید ''جسم انسانی کے تمام ترکیبی اجزاء صرف انہی اعضاء پر خصوصیت سے اثر انداز ہوتے ہیں جہاں وہ فعل کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔'' ہڈی کے لیے ایک سریش قسم کے لیس دار مادہ اور دوسرے ارضی مواد کی ضرورت ہوتی ہے۔جس سے ہڈی بنتی ہے۔اسی طرح کوئی کری (Cartilage) بغیر جنیاتی نمک کے تیار نہیں ہوسکتی۔خون بغیر لوہا اور لعاب دھن اور پوٹاشیم کلورائیڈ کے نہیں بن سکتا۔لہٰذا رومن پروفیسر مولشاٹ کے مطابق ''اعضاء کی ساخت اوران کی ذاتی قوت کا انحصار غیر مجسم اجزاء کی لازم مقدار پرمبنی ہوتا ہے۔''

موضوع:۱۲۵

کھانے کے بعد پلیٹ صاف کرنے کی سنت
اور جدید تحقیق

حضوراقدس صلی اللہ علیہ وسلم کھانے کے بعد (پلیٹ) برتن کو صاف کرتے تو ایسا لگتا کہ برتن (پلیٹ) دھلی ہوئی ہو۔آپ صلی اللہ علیہ وسلم دوسروں کو بھی پلیٹ صاف کرنے کی تلقین فرماتے اور کھانے کو ضائع کرنے سے منع فرماتے۔

کھانے کے بعد پلیٹ صاف کرنے میں حکمت:

اس سنت پر عمل کے بہت فائدے ہیں۔ایک تو یہ کہ جب صاف پلیٹ کو باورچی خانے میں واپس رکھا جائے گا تو اس پر حشرات الارض وغیرہ حملہ نہیں کریں گے کیونکہ ان حشرات الارض کو برتن میں کوئی خوراک نہیں ملے گی۔حشرات الارض جو ہماری بچی ہوئی خوراک کھاتے ہیں اپنے ساتھ خطرناک جراثیم لاتے ہیں جو بہت سی بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ نیز عزت رزق کا تقاضا یہ ہے کہ ایک ذرہ بھی ضائع نہ کیا جائے۔اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کی ناقدری دنیاوآخرت کا خسارہ ہے۔

موضوع:۱۲۶

سوراخ میں پیشاب کرنے کی ممانعت
اور جدید تحقیق

سوراخ میں پیشاب کرنا:

حضرت عبداللہ بن سرجس رضی اللہ تعالیٰ عنہ راوی ہیں کہ:

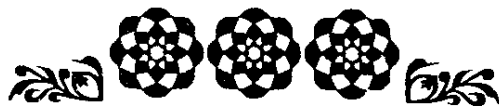
''رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا: تم میں سے کوئی شخص سوراخ میں پیشاب نہ کرے۔'' (ابوداؤد، نسائی)

سوراخ والی جگہ میں پیشاب کرنے کے نقصانات:

یہ غلطی عموماً وہاں سرزد ہوتی ہے، جہاں طہارت خانے یا بیت الخلاء موجود نہ ہوں جس طرح کہ عام طور پر دیہات وغیرہ میں۔ ذرا سوچیئے کہ ہمارے رحیم وکریم آقا صلی اللہ علیہ وسلم کو اپنی امت سے کس قدر پیار تھا کہ ہر اس چیز سے منع فرمادیا کہ جس میں معمولی سا بھی خطرہ ہو (سبحان اللہ) ذرا خود اندازہ کیجیے کہ اگر کوئی شخص کسی سوراخ میں پیشاب کر رہا ہو اور اسی دوران اس سوراخ میں سے کوئی زہریلا جانور یا کیڑے مکوڑے نکل آئیں، تو اس پیشاب کرنے والے پر کیا گزرے گی یا تو وہ اس جانور کو دیکھ کر پیشاب درمیان میں ہی روکنے پر مجبور ہو جائے گا۔ یا بصورت دیگر اس جانور سے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوگا۔ اسی لیے رسول عربی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے مطلقاً منع فرمادیا تاکہ خدانخواستہ کسی کو کوئی نقصان نہ پہنچ جائے۔

کن جگہوں پر پیشاب نہیں کرنا چاہیے:

ارشاد فرمایا کہ سوراخوں میں بے سوچے سمجھے یونہی انگلی ڈال دینا اچھا نہیں ہے اس سے منع کیا گیا ہے۔اسی طرح سوراخوں میں پیشاب کرنے کو بھی منع کیا گیا ہے کیونکہ سوراخ سے کوئی چیز نکل کر ڈس سکتی ہے۔ یہ سب کچھ ہماری ہی حفاظت کے لیے فرمایا گیا ہے۔راستوں پر پیشاب کرنے سے منع کیا گیا ہے۔پھل والے درختوں کے نیچے پیشاب کرنے سے بھی منع کیا گیا ہے۔

موضوع: ۱۲۷

گائے کے گوشت کے زیادہ استعمال کی ممانعت

اور جدید تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنی زندگی میں گوشت کو بہت کم استعمال فرمایا۔ اور گوشت سے زیادہ سبزیوں کے استعمال کی ترغیب دی اور آپ نے اپنے اصحاب کو کم کھانے، سادہ غذا کھانے اور ضرورت سے زائد نہ کھانے کی تعلیم دی۔

آج تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ گوشت کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لیے سخت مضر ہے اور دورِ جدید کی بیماریوں بلڈ پریشر، امراض قلب اور کئی دیگر بیماریوں کا سبب گوشت کا بے تحاشہ استعمال بھی بتایا گیا ہے۔ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد اس ضمن میں فصاحت و بلاغت اور میڈیکل سائنس پر مکمل دسترس کا شاہکار نظر آتا ہے۔ حضورِ اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اپنے پیٹ کو جانوروں کا قبرستان مت بناؤ۔''

امام جلال الدین سیوطی رحمتہ اللہ علیہ نے اپنی کتاب ''طب نبوی'' میں ایک حدیث مبارکہ نقل کی ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو سال قبل گائے کے گوشت میں مرض کے بارے میں ارشاد فرمایا کہ:

''گائے کے گوشت میں مرض اور اس کے دودھ میں شفاء ہے۔''

ایک ایسی ہی حدیث مبارکہ طبرانی شریف میں ہے کہ:

البان البقر شفاء وسمنها دواء ولحومها دآء

''گائے کے دودھ میں شفا ہے، اس کا مکھن ایک دوا ہے اور اس کا

گوشت بیماری پیدا کرتا ہے۔''

آج عصر حاضر کے سائنس دانوں اور ماہرین نے طویل تحقیقات کے بعد اس کی تصدیق کرتے ہوئے سر تسلیم خم کر دیا ہے۔

جسمانی صفائی، حفظان صحت اور غذا سے متعلق احادیث نبویہ کا جب جدید سائنس کی روشنی میں مطالعہ کیا جائے تو یہ ترقی یافتہ ذہن بھی حیرت زدہ رہ جاتا ہے اس لیے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ہر فرمان ٹھوس سائنسی حقیقت پر مبنی ہے اور آپ کی تعلیمات حکیمانہ اور اس قدر سائنٹفک ہیں کہ سائنس اور ٹیکنالوجی کے اس ارتقائی دور کے علوم سے بھی سبقت لے گئی ہیں۔

اب آیئے گائے کے گوشت کے استعمال کے نقصانات پر جدید میڈیکل سائنس کی تحقیقات ملاحظہ فرمائیں:

گوشت:

گوشت انسانی خوراک کا ایک نہایت اہم حصہ ہے۔ بعض جانوروں کا گوشت عام انسانی صحت کے لیے مفید ہے جب کہ دوسرے بعض جانوروں کا گوشت کچھ مضر ہے۔ دیگر جانوروں کا گوشت مکمل طور پر نقصان دہ بھی ہے۔ جن جانوروں کا گوشت کسی طور پر انسان کے لیے مناسب نہیں شریعت نے انہیں حرام قرار دیا ہے۔ جن کا گوشت قدرے غیر مفید ہے ان کا استعمال اگرچہ روا رکھا ہے مگر اسے ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھا گیا ہے۔ جو جانور اپنے گوشت میں مضر اثرات نہیں رکھتے اور صحت انسانی کے لیے مفید ہیں ان کا گوشت کھانے کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔

چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ اگرچہ شریعت مطہرہ میں چھوٹے اور بڑے دونوں قسم کے گوشت کو جائز قرار دیا گیا ہے لیکن سفید گوشت (یعنی مچھلی اور پرندوں وغیرہ کے گوشت) کو ترجیح دی گئی ہے کیونکہ اس میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے اور اس طرح وہ

دل کے لیے کسی نقصان کا باعث نہیں بنتا۔

گائے کے گوشت کا زیادہ استعمال اور جدید سائنسی تحقیقات:

صحت بخش غذاؤں کے سلسلے میں ماہرین غذا پھلوں، سبزیوں، اناج، پھلیوں اور بیجوں کے استعمال پر بہت زور دیتے ہیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آخر گوشت میں کیا خرابی ہے؟

اس کے لیے ہمیں اس موضوع پر شائع ہونے والی کتابوں کا مطالعہ کرنا پڑے گا۔ کتابوں کے مطالعے سے اندازہ ہوتا ہے کہ گوشت خوری سے ہمارے ماحول، سیاست اور معیشت کو نقصان پہنچتا ہے، پھر گوشت کے یہ مخالفین اس کے خلاف اخلاقی دلائل بھی بہت دیتے ہیں۔

اس سلسلے میں وہ قدیم مذہبی کتب کا سہارا لیتے ہیں جن کے مطابق انسان نے گوشت خوری بہت بعد میں شروع کی بعض ماہرین کے مطابق برف کا زمانہ گزرنے کے بعد انسان سبزیوں کو چھوڑ کر گوشت خوری کی طرف متوجہ ہوا۔

ان کے خواب میں گوشت خوری کے حامی یہ دلیل پیش کرتے ہیں کہ ہزاروں سال سے گوشت کھانے کے باوجود انسان بھلا چنگا ہے۔ ایسی صورت میں گوشت خوری کی مخالفت کیوں کر بجا ہو سکتی ہے مگر سائنسی اعتبار سے ہمارے جسم کی ساخت و انداز پر غور کیجیے تو یہ حقیقت سامنے آتی ہے کہ بنیادی طور پر قدرت کاملہ نے ہمارے جسم کو پودوں یا نباتاتی غذاؤں کے لیے بنایا ہے۔

جانوروں کی تین قسمیں:

اب ذرا جانوروں کی دنیا پر نظر ڈالیے تو ان کی عموماً تین واضح قسمیں سامنے آتی ہیں ایک تو وہ جانور ہیں جو گوشت کھاتے ہیں، دوسرے وہ جو گھاس وغیرہ کھاتے ہیں

اور تیسرے وہ جو پھل اور بیج وغیرہ کھاتے ہیں۔ انسان واضح طور پر آخری دوقسموں کی غذائی خصوصیات رکھتا ہے۔

۱۔ تیز نوکیلے، دانتوں کے بجائے ہماری داڑھیں چپٹی ہوتی ہیں جو اناج کے دانوں اور بیجوں کے چبانے کے لیے زیادہ موزوں ہیں چنانچہ اس مقصد کے لیے ہمارے جبڑوں میں بڑی لچک بھی ہے۔ وہ حرکت کر کے انہیں اچھی طرح چبا سکتے ہیں۔ گوشت خور ڈاڑھوں سے محروم ہوتے ہیں ان کے جبڑے بھی صرف اوپر نیچے حرکت کر سکتے ہیں۔ وہ چباتے نہیں ہیں البتہ ہمارے منہ میں چار نوکیلے دانت (کچلیاں) ضرور ہوتی ہیں۔ گوشت خور انہی کا سہارا لے کر یہ ثابت کرتے ہیں کہ انسان تھوڑا بہت گوشت خور بھی ہے۔

۲۔ گوشت خور جانوروں کے تھوک پیدا کرنے والے غدود چھوٹے ہوتے ہیں جب کہ پودے کھانے والوں کے غدود جن میں انسان بھی شامل ہے خاصے بڑے ہوتے ہیں، کیوں کہ وہ اس طرح اس لعاب کی مدد سے اناج اور پھل معدے میں جانے سے پہلے بڑی حد تک ہضم کر لیتے ہیں، گوشت خور جانوروں کے منہ میں تیزابی لعاب کے غدود ہوتے ہیں جب کہ نباتات خور جانوروں کا لعاب الکلی یا کھاری ہوتا ہے۔

۳۔ اسی طرح گوشت خوروں کے معدے کا رس یا رطوبت تیزابی ہوتی ہے جو حیوانی عضلات اور ہڈیوں کے ہضم میں مدد دیتی ہے اس کے برخلاف انسان اور سبزی خور جانوروں کے معدوں کی رطوبت گوشت خور حیوانوں کی رطوبت کے مقابلے میں ۲۰ گنا کم تیز ہوتی ہے۔

۴۔ گوشت خور جانوروں کی آنتیں ان کے جسم سے تین گنا بڑی ہوتی ہیں جب کہ نباتات خور جانوروں کی آنتیں ان کے جسم سے دس گنا بڑی ہوتی ہیں اسی

طرح پھل کھانے والے جانوروں کی آنتیں ان کے جسم سے ۱۲ گنا زیادہ بڑی ہوتی ہیں۔ رہ گئے حضرت انسان تو ان کی آنتیں ۱۲ گنا بڑی ہوتی ہے۔

آنتوں کی لمبائی کے اس فرق کی وجہ بھی سمجھ لیجیے، گوشت کھانے والے جانوروں کی آنتیں اس لیے چھوٹی ہوتی ہیں کہ گوشت بہت جلد خراب ہوجاتا ہے چوں کہ آنتیں چھوٹی ہوتی ہیں اس لیے وہ بہت جلد ہضم کے مراحل سے گزر کر خارج ہوجاتا ہے اس کے برخلاف سبزیوں کو ہضم کے مراحل سے گزرنے کے لیے تقریباً ڈیڑھ دن کی مدت درکار ہوتی ہے اس حساب سے گوشت کو ہضم ہونے میں پانچ دن لگیں گے۔ اب اگر انسان کی غذا صرف گوشت ہو تو ایسی صورت میں آنتوں میں زہریلا فضلہ بہت بنے گا۔

یہی وجہ ہے کہ ماہرین غذا بکثرت گوشت خوری کو مضر صحت قرار دے رہے ہیں۔ ان کا اصرار ہے کہ محض اس کی وجہ سے انسان کی صحت روز بروز گر رہی ہے اور وہ نت نئی بیماریوں کا شکار ہو رہا ہے، انسان کا جسم گوشت خوری کے لیے موزوں نہیں ہے۔ گوشت خور جانوروں کو قدرت نے گاڑھی جمنے والی چکنائیوں، چربیوں اور کولیسٹرول کے ہضم کرنے کی زبردست صلاحیت دی ہے لیکن سبزی خور جانور اس صلاحیت سے محروم ہے چنانچہ جب ان کی غذا میں چربی اور چکنائی شامل کی جاتی ہے تو ان کی شریانوں میں کولیسٹرول جم جاتی ہے اور وہ اپنی لچک کھو دیتی ہیں۔

سبزی خوروں اور گوشت خوروں پر ریسرچ:

۱۹۶۱ء کے امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے جرنل میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق سبزی خوری کے ذریعے ۹۰ سے ۹۷ فیصد تک امراض قلب سے تحفظ حاصل ہوجاتا ہے یہ بات نوٹ کی گئی ہے کہ سبزی خوروں کا بلڈ پریشر گوشت خوروں کے مقابلے میں بہت کم رہتا ہے۔ اسی طرح ان کی غذا میں شامل ریشوں اور

چھلکوں وغیرہ سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی کم رہتی ہے گوشت خوری کے تحفوں میں گردوں کے امراض، جوڑوں کا درد اور گٹھیا وغیرہ بھی شامل ہیں ان امراض سے نجات کی بھی یہی صورت ہے کہ گوشت کم اور سبزیاں زیادہ کھائی جائیں کیونکہ گوشت کھانے سے جسم میں نائٹروجن کے مرکبات مثلاً یوریا اور یورک ایسڈ (پیشاب کا تیزاب) زیادہ بنتے ہیں اندازہ لگایا گیا ہے کہ گوشت خور جانوروں کے گردے سبزی خوروں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ کام کرتے ہیں تاکہ جسم میں نائٹروجن کے مرکبات سے نجات پاسکےان کے خارج نہ ہونے کی صورت میں یہ پورے جسم خصوصاً جوڑوں میں جمنے لگتے ہیں اور نوکیلے قلموں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جو جوڑوں کے درد اور گٹھیا کا اہم سبب ہوتے ہیں ان کی چبھن سخت درد اور اذیت کا سبب بن جاتی ہے۔

گوشت کے ہاضمے کے سلسلے میں ہمارے جسم کی صلاحیت کا آپ نے اندازہ لگالیا ہے شریانوں کی سختی اور گٹھیا وغیرہ جیسے امراض کے علاوہ اس کا ایک اور نقصان یہ بھی ہے کہ ہم جن جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں ہیں انہیں بہر نوع کسی نہ کسی طرح ہلاک کرنا ہی پڑتا ہے۔اس دوران جانور سخت درد میں مبتلا ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے جسم میں زہریلے اثرات پیدا ہوجاتے ہیں یہ اثرات کیمیائی اجزا کی صورت میں ان کے جسم میں پیدا ہوتے اور باقی رہتے ہیں اس گوشت کو کھا کر گویا ہم ان مضر اجزا کو بھی اپنے جسم میں داخل کر لیتے ہیں۔اسلامی ذبیحے کی یہی خصوصیت ہے کہ اس سے جانور بہت جلد تکلیف سے نجات پاجاتا ہےاور اس کا پورا خون بھی خارج ہو جاتا ہے۔ماہرین کے مطابق جانور میں ہلاکت سے پہلے اور اس کے دوران زبردست بایوکیمیکل تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔

رہی سہی کسر مویشی پروری کے جدید طریقوں نے پوری کردی ہے۔اس میں جن طریقوں کو برتا جاتا ہے وہ بھی جانور کے گوشت میں مضر اور نقصان دہ اجزا کی پیدائش کا ذریعہ بن جاتے ہیں مثلاً جو گھاس وغیرہ وہ کھاتے ہیں ان پر کیڑے مار

دوائیں چھڑکی ہوئی ہوتی ہیں اس کے علاوہ ان میں کیمیائی کھاد کے اثرات بھی شامل ہوتے ہیں جانوروں کو جلد بڑا کرنے کے لیے ہارمونوں کے انجکشن لگائے جاتے ہیں پھر انہیں بھوک بڑھانے والی دوائیں کھلائی جاتی ہیں اینٹی بایوٹک مسکن دوائیں اور مختلف کیمیائی اجزاء کے مرکبات کھلائے جاتے ہیں ان کے علاوہ گوشت کا رنگ نکھارنے کے لیے بھی مختلف کیمیائی اجزا دیئے جاتے ہیں بات یہیں ختم نہیں ہوتی، ذبح ہونے کے بعد بھی رنگ برقرار رکھنے کے لیے گوشت میں نائٹریٹس کا اضافہ کیا جاتا ہے یوں ہوسکتا ہے کہ ان میں سے ہر کام کے لیے استعمال ہونے والا مخصوص کیمیائی جز مضر نہ ہو، لیکن جانور کے جسم میں یہ سب مل کر یقیناً مضر بن جاتے ہیں۔

ایک اور مسئلہ جو بہت اہم اور قابل غور ہے وہ بیمار جانوروں کا گوشت ہے بعض اوقات سرطان میں مبتلا جانور بھی چھری کے نیچے آجاتے ہیں، فروخت کرنے والا سرطان زدہ حصہ نکال پھینکتا ہے اور باقی گوشت ہمیں کھلا دیتا ہے اس حقیقت سے بھلا کون انکار کرسکتا ہے کہ سرطان کے مضر اثرات پورے جسم میں سرائیت کیے ہوئے ہوتے ہیں سبزی خور معالج جے ایچ کیلاگ کے بقول یہ بڑی اچھی بات ہے کہ انسان کھانا کھائے لیکن کھانا کھاتے وقت اسے یہ احساس نہیں ہونا چاہیے کہ جو کچھ وہ کھا رہا ہے وہ ایک مردہ شے ہے۔

ان شواہد و دلائل کی روشنی میں ہمیں پاکستان میں اپنے حالات اور کمالات کا جائزہ لینا چاہیے۔ غور کرنا چاہیے کہ ہم آخر کیوں بکثرت گوشت خوری کررہے ہیں ہمیں آخر کیا ہوا ہے کہ ہم اپنی غذا کا بھی صحیح فیصلہ نہیں کرسکتے۔

امریکن میٹ انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ میں انکشاف:

دورِ جدید میں گائے کے گوشت کے بارے میں تحقیقات پر مبنی جو رپورٹ منظر عام پر آئی ہے، اس میں کہا گیا ہے ۱۹۷۴ء میں تقریباً ننانوے ہزار امریکی قولون اور

مبرز کے کینسر میں مبتلا ہوئے جن میں سے نصف مریض صرف ایک ہی سال میں موت کے گھاٹ اتر گئے، کیا یہ محض اتفاقی مطابقت ہے کہ قولون کا کینسر جس نے تقریباً وبا جیسی صورت اختیار کر لی ہے، ایک ایسی قوم (امریکن) پر بری طرح مسلط ہے۔ جو بے تحاشا گائے کا گوشت کھاتی ہے۔

یادرہے کہ امریکی عوام میں گائے اور بھینس کے گوشت کا رواج مسلسل بڑھتا جارہا ہے، امریکہ کے ادارہ گوشت (امریکن میٹ انسٹی ٹیوٹ) کے جمع کردہ اعداد و شمار کے مطابق ۱۹۵۰ء میں ایک عام آدمی جتنا گائے کا گوشت کھاتا تھا، ۲۰ سال بعد ۱۹۷۰ء میں ۶۸ فیصد زیادہ کھانے لگا۔ فی کس گائے کے گوشت کھانے کی مقدار ۱۹۵۰ء میں ۵۰ پونڈ سالانہ سے بڑھ کر ۱۹۷۰ء میں ۸۴ پونڈ فی کس سالانہ تک پہنچ گئی تھی۔ ماہرین وبائیات جنہوں نے دنیا بھر کی اغذیہ اور کینسر کے باہمی رشتے اور تعلق کا مطالعہ کیا ہے۔ گو اس کو تسلیم نہیں کرتے مگر ان کی ریسرچ کے مطابق قولون کے کینسر کی شرح امریکہ، کینیڈا اور مغربی ممالک میں جہاں لوگ گوشت بکثرت کھاتے ہیں، بہت زیادہ ہے، مگر اس کے برعکس افریقہ، ایشیا اور لاطینی امریکہ میں جو کم ترقی یافتہ اور پسماندہ ممالک ہیں اور جہاں گوشت کم میسر ہے، یہ کینسر بہت کم ہے۔ نیوزی لینڈ، آسٹریلیا اور یوراگوئے کے باشندے بھی گائے کے گوشت کے بہت شوقین ہیں لہٰذا ان ممالک میں بھی قولون کے کینسر کی شرح بہت بلند ہے۔

برطانوی طبّی جریدے کے ڈاکٹر ہل کی ریسرچ:

برطانیہ کے طبی جریدنشتر (Langet) کی اشاعت ۸/مارچ ۱۹۷۵ء میں ڈاکٹر ہل رقم طراز ہیں۔ زیادہ چربی اور گائے کے گوشت کی زیادہ مقدار قولون کو دو طرح سے متاثر کرتی ہے:

۱۔ گائے کے گوشت سے برازی تیزابات اور بے اثر (نیوٹرل) سٹیرائیڈ زیادہ

پیدا ہوتے ہیں، ان میں دو ایسے کیمیے ہوئے ہیں جو کینسر پیدا کرتے ہیں۔

۲۔ گائے کے گوشت میں موجود چربی کے ترشے ''کلسٹر یڈیم پراپیوٹری فیگ مز'' نامی جراثیم کی تعداد آنتوں میں بڑھا دیتے ہیں، جو صفرا کے بعض تیزابات (ترشوں) کو بالقوی مولد سرطان مادوں میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ یہ جراثیم ایسے ممالک کے باشندوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں ہیں۔ جو وافر مقدار میں گائے کا گوشت کھاتے ہیں۔

گائے کے گوشت میں جو چربی ہوتی ہے وہ بہت غلیظ اور مولد ریاح ہوتی ہے، جو لوگ سبزیاں اور ترکاریاں زیادہ کھاتے ہیں اور گوشت کم کھاتے ہیں ان میں مقابلۃً بقدر نصف برازی صفرا پیدا ہوتا ہے۔ ماہرین یہ بھی کہتے ہیں کہ اگر غذا میں چربی کی مقدار کو ہی کم کر دیا جائے تو بھی برازی صفرا کی پیداوار میں بہت کمی واقع ہو سکتی ہے۔

محققین کو شروع شروع میں مغربی ممالک کے باشندوں کی خوراک میں کسی ایسے عامل کی شناخت میں بے حد دشواری کا سامنا ہوا جس کو اس مرض کا ذمہ دار قرار دیا جا سکے۔ ان ممالک میں خوشحالی اور فارغ البالی کا دور دورہ ہے۔ نتیجتاً ان ممالک میں روغنیات، شکریات، گائے کا گوشت، میدے اور دیگر حیوانی پروٹین مچھلی وغیرہ کی بھر مار ہے اور ان کا بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ جب کہ مفید نباتاتی اور قدرتی غذاؤں (پھلوں اور ترکاریوں) کا استعمال بہت کم ہے۔

سرطان کے ایک تحقیقاتی ادارے ''نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ'' کے دو محققین نے اسکاٹ لینڈ کی مثال کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ وہاں کے باشندوں میں حسب سابق دنیا بھر میں سب سے زیادہ آنتوں کا کینسر پایا گیا ہے۔ ابرڈین کے اردگرد کے علاقے میں جہاں گائے کے گوشت کا استعمال بہت زیادہ ہے، اس مرض کی شرح سب سے زیادہ ہے۔ اگرچہ اسکاٹ لینڈ کے باشندے انگلینڈ کے عوام کے مقابلے میں کم گوشت خور ہیں۔ مگر وہ اسکاٹش ان انگریزوں کے مقابلے میں گائے کا گوشت ۱۹

فیصد زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اور اسی نسبت سے کینسر کی شرح اموات ان میں انگریزوں سے ۱۹ فیصد زیادہ ہے۔

لیڈی ڈاکٹر مارگریٹ کا انکشاف:

بعض دیگر ماہرین جون، ڈبلیو، برگ اور مارگریٹ اے ہوویل نے گائے کے گوشت پر عمیق مطالعہ کے بعد قولون اور مبرز کے کینسر پر منعقدہ دوسری نیشنل کانفرنس میں بتایا کہ:

''اب اس امر کی ٹھوس شہادت موجود ہے کہ گائے کے گوشت کے وافر استعمال سے آنتوں کے کینسر کی تشخیص ایک کلیدی حیثیت کی حامل ہے۔''

لیڈی ڈاکٹر مارگریٹ ہوویل نے جدید تحقیقاتی رپورٹ میں انکشاف کیا ہے کہ جن شہروں میں گائے اور بھینس کا گوشت جتنی زیادہ مقدار میں کھایا جاتا ہے۔ اسی نسبت سے وہاں کے باشندوں کو قولون کا کینسر زیادہ ہوتا ہے اور یہ مرض ۱۱.۲۱ فی لاکھ کی شرح سے لے کر ۶۰.۷ فی لاکھ تک ہوتا ہے۔ چنانچہ ڈاکٹر موصوفہ اس نتیجے پر پہنچی ہیں کہ:

''غالباً گائے اور بھینس کا گوشت ہر قسم کے گوشت سے زیادہ مشکوک ہے۔''

گوشت کی کثرت سے سرطان:

امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن جرنل کے مطابق ۳۵ ہزار خواتین کے مطالعے سے واضح ہوا ہے کہ زیادہ عمر کی جو خواتین گوشت زیادہ کھاتی ہیں ان کے سرطان میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح پھل کھانے سے یہ خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

زیادہ گوشت کھانے سے خصوصاً بڑے گوشت کے تکے اور کباب معدہ میں تیزابیت کا باعث بنتے ہیں اور معدہ کی حرارت کو تیز کر دیتے ہیں معدہ میں جتنی زیادہ حرارت بڑھے گی تیزاب کی پیداوار بھی اتنی ہی بڑھتی جائے گی۔

سوگرام بڑے گوشت میں حرارے اور چکنائی:

گائے کا گوشت جسے سرخ گوشت بھی کہتے ہیں اس میں کولیسٹرول کی بہت بڑی مقدار ہوتی ہے۔ جدید سائنسی تحقیق نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد کی مزید تصدیق کر دی ہے۔

جدید سائنسی تحقیقات سے یہ بات ظاہر ہوئی ہے کہ گائے کے گوشت میں ایک جرثومہ Taenia Saginate پایا جاتا ہے جو پیٹ کی بہت سی بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ احادیث مبارکہ میں اس کی حوصلہ شکنی کی گئی ہے۔

۱۰۰ گرام گائے کے گوشت میں کیلوریز اور چکنائیوں کی یہ مقدار پائی جاتی ہے:

۱۔ پکے ہوئے قیمے میں	۲۲۹ حرارے	۱۵.۲ گرام چکنائی
۲۔ پشت کے بھنے ہوئے ٹکڑے میں	۲۴۶ حرارے	۱۴.۶ چکنائی
۳۔ کباب میں	۲۱۸ حرارے	۱۲.۱ چکنائی
۴۔ روسٹ کیے ہوئے پٹھے میں	۲۸۴ حرارے	۲۱.۱ چکنائی

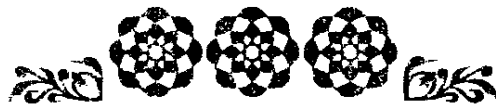
سوگرام چھوٹے گوشت میں حرارے اور چکنائی:

اس میں بھی بہت زیادہ چکنائی ہوتی ہے، درج ذیل جدول میں دیکھئے کہ ۱۰۰ گرام چھوٹے گوشت میں کیلوریز اور چکنائیوں کی مقدار یوں ہے:

۱۔ ٹانگ کا بھنا ہوا گوشت	۲۶۶ حرارے	۱۷.۹ گرام چکنائی
۲۔ پشت کا بھنا ہوا گوشت	۳۵۵ حرارے	۲۹ چکنائی

۳۔کباب (چربی کے بغیر)	۲۲۲حرارے	۱۲.۳چکنائی
۴۔بھنا ہوا چربی کے بغیر گوشت	۱۹۱حرارے	۸.۱چکنائی

چھوٹے گوشت میں گردن ایک ایسا عضو ہے جس میں چکنائی کی مقدار باقی بدن کی نسبت کافی کم ہوتی ہے۔اسی لیے اس میں کچھ زیادہ کولیسٹرول نہیں ہوتا۔چنانچہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے چھوٹے گوشت میں سے گردن کے گوشت کو تجویز کیا ہے۔

موضوع: ۱۲۸

بیماریوں کا نبوی علاج
اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلامی نقطہ نظر سے علاج معالجہ:

استرداد، صحت زائلہ، یعنی اگر کوئی شخص بیمار ہو جائے اور کسی مرض میں مبتلا ہو جائے تو اس کے معالجہ کے بارے میں بھی ہم کو حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کی احادیث مبارکہ میں بے شمار ہدایات ملتی ہیں۔ مندرجہ ذیل حدیث میں علاج معالجہ کا فلسفہ بیان کیا گیا ہے۔ حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

> ''حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایک مرتبہ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ سے دریافت کیا: **فقال یارب ممن الداء** ''اے پروردگار بیماری کس کی جانب سے ہے؟'' اللہ بزرگ و برتر نے فرمایا: میری طرف سے پھر انہوں نے سوال کیا کہ: **دواء ممن الدواء** ''دوا کس جانب سے ہے؟'' جواب ملا دوا بھی میری طرف سے ہے پھر اس کے بعد حضرت ابراہیم علیہ السلام نے پوچھا: **یارب فمابال الطیب** ''یارب پھر معالج کا کیا کام ہے؟'' اللہ جل شانہ نے جواب دیا۔ معالج کے ہاتھ سے دوا بھیجی جاتی ہے۔''

ان تین سوالات و جوابات کے بعد جس میں سوال کرنے والے اللہ کے خلیل اور جلیل القدر پیغمبر حضرت ابراہیم علیہ السلام ہیں اور جواب دینے والے خود پروردگار

عالم جل شانہ ہیں اور راوی آقائے دو جہا سرور کون و مکاں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم ہیں، اس طرح معالج کے فلسفے اور علاج معالجہ کی اہمیت اچھی طرح سمجھا جا سکتا ہے۔

مریض کا علاج:

دور حاضر میں اب بھی ایسے ایسے مقربان بارگاہ الٰہی موجود ہیں۔ جو اپنے رب پر توکل کرتے ہیں اور علاج کی طرف توجہ نہیں دیتے۔ یہ تسلیم و رضا کا اس قدر اونچا درجہ ہے کہ عام نگاہ وہاں تک نہیں پہنچ سکتی۔ انہیں دیکھ کر اور سن کر عام لوگ بھی توکل علی اللہ کے لفظ کو جس نہج پر استعمال کرتے ہیں۔ شاید درست نہ ہو! اس لیے درست نہیں ہو سکتا کہ فرمودات نبوی کی روشنی میں اگر جائزہ لیں تو علاج فرض عین ہے۔ ملاحظہ فرمایئے:

حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ان الله انزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء فتدا دواء ولا تدا دواء بالحرام

''اللہ نے بیماری بھی پیدا کی ہے اور دوا بھی۔ ہر مرض کی دوا بھی ہوتی ہے لہٰذا دوا استعمال کرو۔ حرام چیزوں کو دوا میں نہ استعمال کرو۔'' (ترمذی۔ سنن ابوداؤد)

حضرت ابو درداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم حالت مرض میں خود بھی دوا کا استعمال فرماتے تھے اور لوگوں کو بھی علاج کرانے کی تلقین فرماتے تھے۔

ارشاد ہوتا ہے۔ ''اے بندگان خدا! دوا کیا کرو۔ کیونکہ خدا تعالیٰ نے ہر مرض کی شفا رکھی ہے۔ بجز ایک مرض ہے وہ بڑھاپا ہے۔''

(ترمذی)

مستند معالج سے علاج:

اس سلسلہ میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ بیماری کی تشخیص بہت ضروری ہے۔ اس میں احتیاط برتنی ضروری ہے۔ اس کام پر غور و فکر کرنا چاہیے۔ جس شخص کو علم طب میں عبور نہ ہو اس کو یہ پیشہ ہرگز اختیار نہ کرنا چاہیے۔ حدیث شریف میں آیا ہے کہ:

❁ جاہل کے علاج سے بیمار کا مرجانا اس کے نام قتل عمد کا گناہ لکھا جاتا ہے۔ علماء وائمہ کرام نے اس کی تشریح اس طرح کی ہے کہ کوئی غیر مستند طبیب مریض کو شفا کا یقین دلا کر مریض کا غلط علاج کر ڈالتا ہے۔ تو اس فعل کا وہ خود ذمہ دار ہے۔ کیونکہ اس نے علم طب کا باقاعدہ علم و تجربہ حاصل نہیں کیا۔ (ترجمان السنۃ)

❁ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم بیمار کو طبیب حاذق سے علاج کرانے کی تلقین فرماتے تھے۔ (زاد المعاد)

❁ نادان طبیب کو طبابت کے پیشہ سے منع فرماتے تھے۔ (زاد المعاد)

❁ نادان طبیب کو مریض کا نقصان ہو جانے کا ذمہ دار ٹھہراتے تھے۔

(زاد المعاد)

❁ سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ ایک مرتبہ بہت بیمار ہوئے تو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے مدینہ کے بہترین طبیب حارث سے علاج کرانے کا مشورہ دیا۔ حضرت عمر بن الخطاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ بھی اکثر حارث ابن کلدہ سے مشورہ فرماتے تھے۔

روحانی امراض اور علاج یعنی مریضوں کے لیے نفسیاتی تسکین:

حضور اقدس رحمت عالم صلی اللہ علیہ وسلم دکھیا بیماروں کی تسکین وتسلی کے لیے کئی ایک نفسیاتی طریقوں پر عمل فرماتے تھے کبھی تو آپ تسلی کے لیے امید افزا فقرے ارشاد فرماتے اور کبھی اپنا داہنا ہاتھ بیمار کے جسم پر پھیرتے اور اس کے ساتھ زبان مبارک سے دعائیں پڑھتے۔ چنانچہ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ معمول تھا کہ جب آپ کبھی کسی بیمار کی بیمار پرسی کے لیے جاتے تو اسے کہتے:

لاباس طهور ان شاء الله

''کوئی خطرے کی بات نہیں انشاءاللہ پاکیزگی اور سلامتی ہوگی۔''

(بخاری، مشکوٰۃ المصابیح)

اور حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے یہ حدیث مروی ہے وہ فرماتی ہیں کہ: ''جب کبھی ہم میں سے کوئی بیمار پڑتا تو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اس پر اپنا دایاں دست مبارک پھیرتے اور یہ دعا پڑھتے:

اذهب الباس رب الناس واشف انت الشافی لا شفاء الا شفائک شفاء لا یغادر سقما

''اے لوگوں کے پروردگار! اس بیماری کو دور کر اور شفا بخش تو ہی شافی ہے تیری شفا کے سوا اور کوئی شفا نہیں اور تیری شفا وہ ہے جو مرض کو ہرگز نہیں چھوڑتی۔''

اسی طرح بیماروں کی تسکین وراحت کے لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم مذکورہ دعا کے علاوہ معوذتین (قرآن کی آخری دو سورتیں) اور کئی دوسری دعائیں پڑھا کرتے تھے۔ بیماروں کی نفسیاتی تسکین کے لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم اپنے عمل کے علاوہ دوسروں کو بھی اس طریقے پر عمل کرنے کا حکم دیتے تھے۔

حضرت ابوسعید خدری رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ انہوں نے بتایا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ:

''جب تم کسی بیمار کے پاس جاؤ تو اس کی درازیٔ عمر کے متعلق دل خوش کن باتیں کرو کیونکہ اس کا حرج کچھ نہیں اور مریض کا دل خوش ہو جاتا ہے۔''

بعض احادیث سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے بیمار پرسی کرنے والوں کو حکم دیا کہ تم بیمار سے اپنے حق میں بھی دعا کراؤ۔

حضرت عمر ابن الخطاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جب تم کسی بیمار کے پاس جاؤ تو اس سے یہ خواہش کرو کہ وہ تمہارے لیے دعا مانگے کیونکہ بیمار کی دعا ملائکہ کی دعا کی طرح ہے۔''

نوٹ: غور کیا جائے تو یہ بھی بیمار کی نفسیاتی تسکین کے لیے ایک لطیف طریقہ ہے۔

طبی علاج روحانی علاج پر مقدم ہے:

احادیث سے ایک عجیب حقیقت یہ بھی معلوم ہوتی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم جس کسی مرض کے علاج کے لیے طبی معالجہ اور روحانی طور پر دعا یا وظیفہ ان دونوں چیزوں کو جمع فرماتے تو ایسے موقع پر طبی علاج پر پہلے عمل درآمد فرماتے اور دعا یا وظیفہ پڑھنے کا حکم بعد میں دیتے جس سے طب و معالجہ کے متعلق آپ کا نہایت ہی مثبت اور مؤید نقطہ نظر معلوم ہوتا ہے۔ چنانچہ ایک دفعہ آپ کی ازواج مطہرات میں سے کسی ایک کی انگلی پر پھنسی نکلی ہوئی تھی تو پہلے آپ نے ان کے معالجہ کے لیے ذریعہ تجویز

فرمایا اور حکم دیا کہ اسے اس پر باندھ لو اس کے بعد ایک دعا پڑھنے کا حکم دیا۔ پس آپ نے پوچھا کیا تمہارے پاس ذریرہ ہے وہ بولی ہاں۔ آپ نے فرمایا ذریرہ اس پر لگاؤ اور پھر فرمایا یہ پڑھو:

اللھم مصغر الکبیر و مکبرا لصغیر......

اسی طرح ایک دوسری حدیث میں خود حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا اپنی ذات کا طرز عمل بھی اسی مذکورہ بالا اصول کی تائید کرتا ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ رات کے وقت حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نماز ادا فرما رہے تھے پس جب آپ نے اپنا ہاتھ زمین پر رکھا تو ایک بچھو نے کاٹ لیا۔ پھر حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے نمک اور پانی منگوا کر ایک برتن میں ڈالے اور یہ نمک والا پانی اس مقام پر ڈالنا شروع کیا جہاں جہاں بچھو نے ڈسا تھا اور ساتھ ہی آپ اپنا ہاتھ اس پر پھیرتے تھے اور معوذتین پڑھتے جاتے تھے۔ اس حدیث میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ صاف طریقہ ہمارے سامنے آتا ہے کہ پہلے تو آپ نے نمک اور پانی منگوالیا یعنی طبی علاج کا اہتمام مکمل کر لیا اور اسے استعمال کرنا بھی شروع کر دیا البتہ اس کے ساتھ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے قرآن پاک کی دو برکت والی سورتوں کے وظیفے سے بھی اپنی تکلیف سے تسکین چاہی۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا طرز عمل ہر مسلمان کے لیے ایک واضح اسوہ ہے جس میں سائنٹفک علاج کی اہمیت کو اپنی جگہ پورے طریقے سے تسلیم کیا گیا ہے۔ یہاں یہ بات واضح کرنا بھی کچھ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ جہاں تک کچھ پڑھ کر پھونکنے یا دم کرنے کا تعلق ہے۔ اس کے بارے میں جیسے یہ حقیقت حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت سے ثابت ہو چکی ہے کہ دم یا وظیفے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ طبی معالجات کو ترک کر کے ان کی طرف رجوع کیا جائے اسی طرح ایک دوسری حقیقت دم یا وظیفے کے متعلق احادیث سے بھی ثابت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے دم کے لیے صرف قرآن حکیم کے کلمات یا اپنی ہی زبان

مبارک کی بعض دعائیں پڑھنے کی ہدایت فرمائی تھی۔ ہرانٹ شنٹ اور جہالت کے بے سروپا اور مشرکانہ جنتر منتر اور جھاڑ پھونک کی اسلام میں کوئی گنجائش نہیں ہے اور احادیث نبوی میں ایسی چیزوں سے سختی کے ساتھ منع فرمایا۔طول کلام سے بچنے کے لیے صرف ایک حدیث یہاں درج کی جاتی ہے۔طویل عربی عبارت کا ترجمہ حضرت عبداللہ ابن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی اہلیہ حضرت زینب رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے مروی ہے کہ:

''میرے شوہر حضرت عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے میرے گلے میں کچھ دھاگے سے دیکھے سو آپ نے پوچھا یہ کیا ہے میں نے عرض کی یہ دھاگے مجھے کسی نے جھاڑ پھونک کر کے دیئے تھے،اس پر حضرت عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے انہیں لے کر توڑ دیا اور کہا تم عبداللہ ابن مسعود کے گھر والے شرک سے بے نیاز ہو۔میں نے خود حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے سنا تھا: آپ نے فرمایا کہ جھاڑ پھونک کے منکے اور جادو شرک میں سے ہیں۔حضرت زینب کہتی ہیں میں نے اپنے شوہر سے کہا آپ ایسی بات کیوں کرتے ہیں حالانکہ میری آنکھ دکھتی تھی اور میں فلاں یہودی کے پاس جھاڑ پھونک کے لیے جایا کرتی تھی پس جب وہ جھاڑ پھونک کرتا تو میری آنکھ کو آرام آجاتا۔حضرت عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کہا کہ یہ سب شیطانی کام تھا جسے شیطان اپنے ہاتھ سے سرانجام دیتا تھا اور جب منتر ختم ہوجاتا تو وہ پرے ہٹ جاتا۔تمہارے لیے وہ کلمات کافی تھے،جو رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرمایا کرتے تھے۔

''اے انسانوں کے پروردگار! اس تکلیف کو دور کر اور شفا عطا کر بیشک شافی تیری ہی ذات ہے تیرے سوا اور کسی کے پاس شفا نہیں

اور تیری شفا وہ ہے جو کسی مرض کو باقی نہیں رہنے دیتی۔"

(ابوداؤد۔ مشکوٰۃ المصابیح:۳۸۹)

پرہیز کے ذریعے علاج:

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے سب سے پہلے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے تھے اور اگر پھر بھی بیماری آجاتی تو اس کا علاج غذا کے ذریعے کرتے تھے اور اگر اس سے بھی فائدہ نہ ہوتا تو پھر سب سے آخر میں دوا استعمال فرماتے۔

آج کی جدید طب کا یہ اصول بتایا جاتا ہے کہ:

"پرہیز علاج سے بہتر ہے۔"

لیکن حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے آج سے چودہ سو برس پہلے ہی خوراک کے استعمال کی ایسی ایسی مفید ہدایات دیں، جن سے دنیا اس وقت تک قطعی ناواقف تھی۔

مریض کی عیادت اور علاج:

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم خود بھی بعض اوقات مریضوں کی عیادت فرماتے۔ اس کے لیے تشریف لے جاتے اور صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کو ہدایات فرماتے کہ عیادت کیا کرو اور مریض کے سامنے دلجوئی کی باتیں کیا کرتے۔ آپ مریض کو تسلی دیتے پیشانی اور نبض پر ہاتھ رکھتے اور کہتے **ان شاء اللہ طھور** "خدا نے چاہا تو خیریت ہے۔" آپ بیمار کے سر اور بدن پر ہاتھ پھیرتے۔ صحیح بخاری میں اس امر پر بہت سی احادیث منقول ہیں۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم

مریض کے پاس شفقت سے بیٹھ کر پڑھتے:

اسال اللہ العظیم رب العرش العظیم ان یشفک

''میں سوال کرتا ہوں اللہ تعالیٰ سے جو بڑا عرش کا رب ہے کہ تجھے شفا بخشے۔''

آپ مریض کے پاس بھیڑ کرنے سے منع فرماتے تھے۔ اور روزانہ بیمار کے ہاں نہ جاتے۔ حدیث ہے:

اغبوا فی عیادۃ المریض

''ایک دن درمیان میں رکھ کر علیل کی عیادت کو جایا کرو۔''

مریض کی عیادت اور جدید سائنسی تحقیق:

دراصل مریض کو تشفی و دلاسہ دینا خود ایک بڑا علاج ہے۔ یورپ میں اس موضوع پر بڑے بڑے سیمینار منعقد ہوئے۔ بڑے بڑے تجربات کیے گئے اور آخر کار یہ نتیجہ نکلا کہ ۹۸ فیصد ایسے مریض جو مایوس ہو چکے تھے۔ حوصلہ افزائی اور بار بار دلاسہ دینے سے شفایاب ہو گئے۔ اب طب جدید میں اس طریقہ علاج کو بہت سراہا جا رہا ہے۔ اور اس کے ماہر طبیب جن کو Pschycatrist (ماہر نفسیات) کہتے ہیں۔ بڑے اسپتالوں میں تعینات ہیں۔ ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس طریقہ علاج کی ہدایات چودہ سو سال پیشتر ہی فرما دی تھیں۔ (بحوالہ اخبار پاکستان)

محمد صلی اللہ علیہ وسلم دنیا کے سب سے بڑے معالج:

انسان ایک ایسی مشین ہے جس کا ہر حصہ قدرت کا شاہکار ہے انسانی جسم پر غور و فکر کیا جاتا ہے تو عقل دنگ رہ جاتی ہے۔ نظام سماعت ہو یا نظام بصارت، نظام انہضام ہو یا نظام تنفس، نظام اعصاب ہو یا نظام دوران خون سب ایک سے بڑھ کر

ایک ہیں۔ جدید سائنس نے جسم انسانی پر برسہا برس تحقیق کر کے کافی حد تک اس نظام کو سمجھ لیا ہے۔ ماحولیاتی عوامل، غذا کا عدم توازن اور ذہنی فرسٹریشن کے سبب جب اس نظام میں خلل واقع ہوتا ہے تو مختلف امراض جنم لیتے ہیں۔

قادرِ مطلق رب کریم نے حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم کو عالمین کے لیے رحمت بنا کر بھیجا۔ آپ جہاں دنیا بھر کے انسانوں کے لیے معلم اور ہادی ہیں وہیں آپ ہر قسم کے امراض ظاہری و باطنی کے لیے طبیب کامل بھی ہیں۔ آپ نے روحانیت، تہذیب و تمدن اور معاشرت کے جہاں اعلیٰ اصول دنیا کو بتائے ہیں وہیں پاکیزہ اور صحت بخش زندگی کے انمول فارمولوں کا فہم بھی عطا کیا۔ احادیث کی مستند کتابوں سے آپ کے طرزِ علاج سے متعلق بھی آگاہی حاصل ہوتی ہے۔ یہاں ہم چند امراض کے علاج کے لیے طب نبوی سے رہنمائی پیش کر رہے ہیں:

پیٹ کے امراض میں علاج نبوی سے رہنمائی:

سعودیہ میں تیل کی کمپنی کے ایک امریکن افسر کو معدہ میں سوزش تھی اور وہ شراب پینے سے باز نہ آتا تھا۔ امریکی ڈاکٹر اس کے علاج سے عاجز آ گئے تھے۔ ایک نجی دعوت میں اس نے اپنی عادت بد اور بیماری کا تذکرہ بڑے مزاحیہ انداز میں کیا۔ دعوت کے بعد ہم نے علاج کی پیش کش کی تو وہ اسے بھی مذاق سمجھا۔ فیصلہ یہ ہوا کہ وہ علاج آزمائے گا لیکن کوئی فیس نہ ہوگی۔ وہ ہر رات شراب پیتا تھا۔ اس کے بعد سوتے وقت دودھ کے گلاس میں کبھی خالص زیتون کا تیل اور کبھی اسے شہد سے میٹھا کر کے تیل ملا کر پینے کا بتایا گیا۔ صبح کے ناشتہ میں جو کا دلیا یا کبھی Quaker Oats شہد ڈال کر استعمال ہوتے رہے۔ دن کو اگر جلن ہوئی تو اس نے جلوسیل کی گولیاں کھائیں یا شہد پی لیا۔

یہ سلسلہ ایک سال تک چلتا رہا۔ اس دوران میں اس کی بیماری بتدریج کم ہوتی

گئی۔ اسے درد کا شدید دورہ ایک مرتبہ بھی نہ پڑا اور نہ پیٹ سے خون نکلا۔

یہ ایک ایسے مریض کی داستان ہے جس کی دماغی حالت بھی درست نہ تھی۔ کیونکہ وہ شراب جس نے اس کے معدہ میں پہلے ہی سوزش پیدا کی تھی وہ اسے چھوڑنے پر تیار نہ تھا۔ وہ پیتا رہا اور روتا رہا۔ لیکن طب نبوی کے اس مبارک علاج جو اوپر ذکر ہوا ہے، کی افادیت اتنی شاندار تھی کہ پرہیز نہ کرنے کے باوجود وہ بہتر ہوتا رہا۔ اس کے بعد ایسے کئی اور مریض دیکھنے میں آئے جو پرہیز نہ کرتے تھے اور علاج بھی باقاعدگی سے نہ کرتے تھے، مگر ان کو اس کے باوجود فائدہ رہا۔ کچھ لوگوں کو سستی اور آسان دواؤں سے تسلی نہیں ہوتی۔

ایک خاتون کو السر کے ساتھ معدہ میں سوزش تھی جس کے علاج کے لیے وہ ہر سال انگلستان جایا کرتیں۔ انہیں مٹھی بھر گولیاں صبح شام کھا کر کچھ آرام آتا مگر وہ بھی عارضی۔ ان کے ایک عزیز کی سفارش پر ہم نے ان کے علاج کی جسارت کی، جس میں جو کا دلیا اور زیتون جیسی ارزاں چیزیں تھیں۔ اس سے شدید تکلیف جاتی رہی۔ مزید اطمینان کے لیے پھر ولایت گئیں۔ پتہ چلا کہ زخم تو ٹھیک ہوگیا ہے مگر ہلکی سی سوزش موجود ہے۔ (کوئی مرض لاعلاج نہیں)

پیٹ کے کیڑوں کا نبوی علاج:

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

''حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا: انار کو اس کے چھلکے سمیت کھاؤ یہ معدہ کو حیاتِ نو دیتا ہے۔''

انار کا چھلکا قابض ہونے کے ساتھ ساتھ پیٹ کے کیڑوں کی بہترین دوائی ہے انار کے چھلکے کو ابال کر اس میں انار کا جوس اور شہد ملا کر دو چار مرتبہ کھانے سے ہر قسم کی پیچش میں افاقہ ہوسکتا ہے بلکہ معدے اور آنتوں میں موجود کیڑے بھی مرجاتے ہیں

طب کی ایک دوا قسط البحری کو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم جراثیم کش قرار دیتے ہیں اگر دوا کو اسی نسخے کے مطابق استعمال کیا جائے تو کیڑے مرجاتے ہیں۔ یہ دونوں کیڑے مارنے کی مشہور دوائیں ہیں۔

قسط البحری ۳ گرام اور حب الرشاد ایک گرام۔

ان دونوں دواؤں کو پیس کر ملالیں ایک ایک خوراک صبح و شام دو ہفتے تک کھانے کے بعد کھائیں تو فائدہ ہوگا۔

ہائی بلڈ پریشر کا نبوی علاج:

مختلف چکنائیاں جو ہم گھی، مکھن، گوشت اور چربی وغیرہ سے حاصل کرتے ہیں صحت کے لیے مضر ہوتی ہیں ایسے افراد جو آرام طلب ہوں اور ورزش سے دور رہتے ہیں یہ چکنائی ان کے خون میں شامل ہوکر خون کی نالیوں میں جمتی رہتی ہے اور نالیوں کو تنگ اور ان کی لچک کو متاثر کرتی ہے خون میں کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے اور بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہوجاتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اپنی خوراک میں زیادہ کثرت سے چکنی چیزیں تناول نہیں فرماتے تھے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو دودھ پسند تھا لیکن آپ اس میں اکثر پانی ملا کر استعمال فرماتے جس سے ظاہر ہے کہ اس کی چکنائی کی مقدار کم ہوجاتی، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے سرکہ کو بہترین سالن قرار دیا۔

عہد نبوی میں لوگ کم کھاتے تھے اور فعال زندگی گزارتے تھے۔ انہیں اکثر ایسی بیماریاں نہیں ہوتی تھیں۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کئی بیماریوں میں جو کا دلیہ تجویز فرماتے تھے جو بلڈ پریشر میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ اس دلیے کے مسلسل استعمال سے خون میں کولیسٹرل کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔ بلڈ پریشر میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ بلڈ پریشر کے مریض نہار منہ یہ دلیہ استعمال کریں اس کے استعمال سے خون کی نالیاں بھی کھل جاتی ہیں۔

دل کی بیماریوں کا نبوی علاج:

سنن ابوداؤد میں حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ میں ایک دفعہ بیمار ہوگیا تو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم میری عیادت کے لیے تشریف لائے آپ نے میرے سینے پر اپنا دست مبارک رکھا میں نے اس کی ٹھنڈک دل تک محسوس کی آپ نے فرمایا تمہیں دل کی تکلیف ہے تم حارث ابن کلدہ ثقفی کے پاس جاؤ وہ طبیب ہے اسے چاہیے کہ وہ مدینہ منورہ کی عجوہ کھجوریں سات عدد لے کر انہیں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر معجون بنا کر تم کو کھلا دے۔ (ابوداؤد۔ مشکوٰۃ)

دوسری روایت سے معلوم ہوتا ہے کہ کھجوریں سات روز تک روزانہ دی جاتی رہیں اور وہ نہ صرف یہ کہ صحت یاب ہوگئے بلکہ کلی طور پر اس مرض سے نجات مل گئی اور پھر اس مرض میں مبتلا نہیں ہوئے چونکہ تاریخ بتاتی ہے کہ حضرت سعد ابن ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ فلسطین اور شام کی جنگوں میں گھوڑے پر سوار ہو کر لڑے اور پھر ایران فتح کیا اور بڑھاپے کی عمر میں تبلیغ دین کے لیے چین تک تشریف لے گئے۔ اندازہ ہے کہ وہ ہندوستان کے راستے چین گئے۔ شدید ذہنی دباؤ کی حالت میں جنگیں لڑیں۔ فتح ایران کی منصوبہ بندی کی اور اپنے سے بیس گنا زیادہ فوج کو خود لڑ کر شکست دی۔ اس طرح ایک اندازے کے مطابق نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے مریض نے صحت یاب ہو کر ۹۰ ہزار میل کا گھوڑے پر سفر کیا اور ایک لمبی عمر پا کر انتقال فرما گئے۔

احادیث کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم ادویہ کے خواص سے بخوبی واقف تھے۔

سنن ابن ماجہ میں حضرت طلحہ بن عبید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے وہ فرماتے ہیں کہ: میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں حاضر ہوا آپ کے دست مبارک میں سفرجل کا دانہ تھا۔ آپ نے فرمایا کہ اے طلحہ یہ لو۔ بے شک یہ دل کے لیے مفرح ہے۔

نسائی شریف میں یہ الفاظ اور زیادہ ہیں آپ نے فرمایا بے شک یہ سفر جل (بھی) دل کے لیے مقوی ہے۔ روح کے لیے مفرح ہے اور سینہ کی گھٹن کو دور کرتی ہے۔

اسی طرح مندرجہ ذیل پانچ احادیث میں حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کھجور کے متعلق مختلف خواص اور فوائد بیان فرمائے۔ فرمایا:

اکل التمرا مان من القولنج

''کھجور کا استعمال درد قولنج سے محفوظ و مامون رکھتا ہے۔''

کھجور اور عجوہ کھجور کے بہت سے فوائد اس کتاب کے پچھلے موضوع میں بھی بیان کیے گئے ہیں۔

دل کی بیماریاں اور میڈیکل سائنس:

میڈیکل سائنس کی رو سے دل کو خون فراہم کرنے والی شریانوں میں جب کولیسٹرول کی زیادتی یا ماحولیاتی عوامل یا ذہنی دباؤ وغیرہ کے سبب تنگی پیدا ہو جائے تو دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے جو کے دلیے میں شہد ملا کر اسے تلبینہ کا نام دیا اور اسے دل کی ہر بیماری میں تیر بہدف نسخہ تجویز فرمایا ہے۔ جدید سائنسی مشاہدات کے مطابق جو کا دلیہ خون سے ٹرائی گلیسرائیڈز اور کولیسٹرول کو کم کرنے میں بہت مفید ہے۔ جو کا دلیا بازار میں عام مل جاتا ہے اسے پانی میں پکا کر گلا لیا جائے اور پھر تھوڑا سا دودھ ملا کر تیار کر لیں اس میں چینی کی جگہ شہد شامل کرنا زیادہ بہتر ہے۔ شہد پکاتے وقت نہ ڈالیں بلکہ تیار ہونے کے بعد حسب ذائقہ ڈال کر استعمال کریں۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کلونجی کے بارے میں ارشاد فرمایا:

''ان کالے دانوں میں تمہارے لیے موت کے علاوہ ہر بیماری

سے شفا ہے۔''

جدید ریسرچ سے یہ بات منکشف ہوئی ہے کہ کلونجی کھانے سے خون کی نالیوں پر جمی ہوئی آلائشیں اتر جاتی ہیں یہ خون میں پائے جانے والے ناپسندیدہ عناصر کو دور کرتی ہے۔ آپ نے غذاؤں میں جو کا دلیہ، انار، بہی، کدو، کھجور، تربوز، انجیر وغیرہ کو دل کی بیماریوں میں مفید فرما کر ان سے علاج کے لیے راستے دکھائے ہیں آپ کے ارشاد کی روشنی میں دل کے مریضوں کے لیے یہ نسخہ مفید ہو سکتا ہے۔ نہار منہ بڑا چمچہ شہد پانی میں حل کریں اور اس کے ساتھ سات کھجوریں گٹھلیاں پیس کر استعمال کریں۔

۷۰ گرام کلونجی، کاسنی کے بیج، برگ حنا ہر ایک ۵ گرام، اور ۱۰ گرام قسط شیریں لے کر پیس کر چھان لیں اور ایک چائے کا چمچہ صبح شام اور دونوں وقت کھانے کے بعد استعمال کریں۔ لیکن یہ نسخے معالج کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کیے جائیں۔

قبض کا نبوی علاج:

قبض کی پیچیدگی کو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے بہترین سائنسی طریقے سے حل فرمایا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے قبض سے بچنے کے لیے کئی چیزوں کے استعمال کی تاکید فرمائی۔ مثلاً خربوزہ، تربوز، ریشے دار غذائیں، زیتون کا تیل، نہار منہ شہد کا استعمال، بغیر چھنے آٹے کی روٹی وغیرہ اس کے علاوہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''اپنے دستر خوان کو سبز چیزوں سے مزین کرو۔''

قبض کے مریضوں کو بھی آپ نے جو کا دلیہ کھانے کی تعلیم دی۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''جو کا دلیہ پیٹ کو اس طرح صاف کر دیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اتار دیتا ہے۔''

حضرت ابی عثمان الہندی رضی اللہ تعالیٰ عنہ بتاتے ہیں کہ:
حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:
''جس کو ریحان پیش کیا جائے وہ انکار نہ کرے کھانا کھانے کے دوران تخم ریحان کا آدھا چمچہ پانی کے ساتھ پی لیا جائے تو یہ قبض کو رفع کرتا ہے۔''

دردشقیقہ (سر درد) کا نبوی علاج:

دردشقیقہ آدھے سر کے درد کو کہا جاتا ہے۔ ابن ماجہ نے اپنی کتاب میں اس سلسلہ میں ایک حدیث بیان کی ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو جب کبھی دردسر ہوتا تو آپ اپنے سر پر مہندی کا لیپ کرتے، مہندی کا پلاسٹر چڑھاتے اور فرماتے کہ:
''یہ درد کے لیے خدا کے حکم سے نافع ہے۔''
اس کے علاوہ بالوں کو مہندی سے رنگین کرنے کے متعلق ڈاکٹر نڈکرنی نے ''میٹریا میڈیکا'' کی جلد دوم میں لکھا ہے کہ:
''اس سے نہ صرف بالوں کی خوبصورتی بڑھتی ہے بلکہ بالوں کی مضبوطی اور متعلقہ جلد کے لیے صحت مندی کی ضامن ہوتی ہے۔''

یادداشت کی کمزوری کا نبوی علاج:

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں یادداشت کی خرابی کی شکایت کی تو آپ نے فرمایا کہ:
''کندر لے کر اسے پانی میں بھگو دیا جائے اور صبح نہار منہ اس کا پانی پیا جائے۔ یہ انسان کے لیے بہترین دوا ہے۔''

حضرت عبداللہ ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے رات کو کندر بھگویا۔ صبح اس میں شکر ملا کر پیا اور فرمایا کہ: یہ حافظے کی کمزوری کا بہترین علاج ہے۔''

طب نبوی میں تحریر ہے کہ حضرت قتادہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ:

''اگر کلونجی کے اکیس دانے لے کر اور کپڑے میں باندھ کر پانی میں جوش دے کر پہلے روز نتھنے میں دو قطرے ٹپکائے اور پھر بائیں نتھنے میں ایک قطرہ، اسی طرح تین روز تک جو شخص یہ عمل کرے گا دماغ کے امراض سے محفوظ رہے گا۔''

جگر کے امراض کا نبوی علاج:

جگر کی بیماریاں اکثر کیمیائی زہریلے مرکبات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ جسم کو ان زہریلے اثرات سے بچانے کے لیے طب نبوی سے ایک لاجواب نسخہ عامر بن سعد ابی وقاص رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ میں نے اپنے والد سے سنا ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''جس نے صبح کے وقت عجوہ کھجور کے سات دانے کھائے اس دن اسے سحر اور زہر بھی نقصان نہیں دیں گے۔''

اسی طرح ایک اور حدیث میں ارشاد گرامی ہوا کہ:

''جس نے رات کے وقت کھجوریں کھائیں اس پر زہر اثر انداز نہ ہوگا۔''

ایک مرتبہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''عجوہ کھجور میں شفا ہے اور اگر نہار منہ کھائی جائے تو اس میں

زہروں کا تریاق ہے۔''

جگر کی بیماریوں میں اکثر مختلف زہریلے اثرات سبب بنتے ہیں ان کے علاج میں کھجور کی افادیت ان احادیث سے واضح ہے۔ یرقان کی اس قسم میں جہاں صفرا کی نالیوں میں رکاوٹ آجاتی ہے یا قولنج ہوتا ہے اس میں طب نبوی کے مطابق کھجور ہی اس مسئلے کا حل ہے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ کھجور سے قولنج نہیں ہوتا۔''

جسمانی کمزوری دور کرنے کے لیے نبوی علاج:

غذا انسانی جسم میں توانائی بہم پہنچانے کا ذریعہ ہے اگر کسی وجہ سے یہ توانائی جسم کو نہ پہنچ رہی ہو یا بیماری وغیرہ کے باعث کمزوری محسوس ہو رہی ہو تو اس کے لیے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کئی غذائیں تجویز فرمائی ہیں۔ حضرت تمیم داری رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں منقیٰ تحفہ میں پیش کیا آپ نے اسے قبول کرتے ہوئے فرمایا کہ:

''اسے کھاؤ کہ یہ بہترین کھانا ہے جو تھکن کو دور کرتا ہے، غصے کو ٹھنڈا کرتا ہے، اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، چہرے کی دلکشی کو بڑھاتا ہے اور بلغم کو خارج کرتا ہے۔''

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس نے روزانہ منقیٰ سرخ کے اکیس دانے کھائے وہ تمام موذی امراض سے محفوظ رہتا ہے۔''

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے تربوز کے متعلق فرمایا کہ:

''تربوز کھانا بھی ہے اور مشروب بھی۔ یہ مثانہ کو دھو کر صاف کر دیتا ہے پیٹ کو صاف کرتا ہے، ریڑھ کی ہڈی سے پانی نکال دیتا ہے اور چہرے کو نکھارتا ہے۔''

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے اہل بیت میں جب کوئی بیمار ہوتا تو حکم دیتے کہ اس کے لیے جو کا دلیہ تیار کیا جائے پھر آپ فرماتے تھے کہ:

''یہ بیماری کے غم کو دل سے اتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری ختم کر دیتا ہے۔''

جسمانی کمزوری دور کرنے کے ضمن میں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ایک ارشاد بھی ہے کہ:

''رات کا کھانا ہرگز نہ چھوڑو خواہ ایک مٹھی کھجور ہی کھالو کیوں کہ رات کا کھانا چھوڑنے سے بڑھاپا طاری ہو جاتا ہے۔''

جدید سائنس کی رو سے خالی پیٹ اور بھوک کی حالت میں سونے سے جسم میں موجود رطوبتیں تحلیل ہوتی رہتی ہیں جن کا جسم میں ہر وقت بقدر مناسب ذخیرہ رہنا صحت اور بقائے قوت کے لیے ضروری ہے۔

بواسیر کا نبوی علاج:

یہ ان چند بیماریوں میں سے ایک ہے جن کا علاج نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے براہ راست عطا فرمایا اور اس سے بچاؤ کے متعدد طریقے بھی بتلائے۔ حضرت ابودردا رضی اللہ تعالیٰ عنہ بتاتے ہیں کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں ایک انجیر سے بھرا ہوا تھال آیا آپ نے ہمیں فرمایا کہ کھاؤ ہم نے اس میں سے کھایا اور پھر ارشاد فرمایا یہ جنت کا میوہ ہے اس میں سے کھاؤ یہ بواسیر کو ختم کر دیتی ہے۔

حضرت علقمہ بن عامر رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ:

''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تمہارے لیے زیتون کا تیل موجود ہے۔ اسے کھاؤ اور لگاؤ کیونکہ یہ بواسیر میں فائدہ دیتا ہے۔''

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد کے مطابق یہ دونوں چیزیں بواسیر کے مرض میں مفید ہیں کیونکہ یہ چیزیں ہاضم اور قبض کشا ہیں اکثر بواسیر کا مرض قبض کی وجہ سے ہوتا ہے۔

غذا کے نظام اوقات کا تعین فرما کر آپ نے قبض سے بچنے کے لیے کچھ تدابیر بھی بیان فرمائیں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا بہترین ناشتہ وہ ہے جو صبح جلد کیا جائے رات کا کھانا جلد اور ضرور کھایا جائے کھانے کے بعد پیدل سیر کی جائے اور دن میں بھی متعدد مرتبہ پیدل چلا جائے۔ خوراک میں سبزیوں کی شمولیت اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی استعمال کی جائے۔ یہ وہ تمام امور ہیں جن پر عمل کرنے والے بواسیر کے مرض سے دور رہتے ہیں اور انہیں قبض بھی نہیں ہوتا۔

منہ کی بیماریوں کا نبوی علاج:

طب نبوی میں انسان کی بہتری کے لیے بڑے واضح اور جامع ارشادات ملتے ہیں الغرض سر سے لے کر پاؤں تک تمام امراض کا شافی اور سستا علاج بھی ہمیں طب نبوی کی بدولت میسر آتا ہے۔

منہ کی بیماریوں میں مہندی کو بڑی اکسیر الاثر چیز قرار دیا جاتا ہے اس کے جوشاندہ کی کلیاں دن میں تین سے چار مرتبہ کرنے سے منہ کے زخموں کی جلن اور درد جاتا رہتا ہے۔ طب نبوی سے ایک اور بڑا اچھا نسخہ میسر آتا ہے۔ جو کہ یہ ہے:

''کلونجی کو توے پر جلا کر راکھ بنالیں۔ اس راکھ کو سرکہ میں حل

کر کے منہ کے اندر لگایا جائے یہ نسخہ نہ صرف منہ کے زخموں اور مسوڑھوں کی سوجن بلکہ کیڑا لگے دانت کے درد کے لیے صحیح معنوں میں اکسیر ہے۔ منہ کے زخموں میں پھریری سے شہد لگانا بھی ایک عرصہ سے بڑا مقبول طریقہ ہے اس کے ساتھ احادیث میں سنگترے کو مفرح بتایا گیا ہے۔ منہ کے زخموں میں ایک اہم مسئلہ وٹامن سی کی کمی بھی ہوتا ہے لہٰذا اگر سنگترے کے پانی میں شہد ملا کر مریض کو استعمال کرایا جائے تو اس طرح یہ فوائد کو دو چند کر دیتا ہے۔ اور زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔''

آنکھوں کی بیماری کا نبوی علاج:

ترمذی شریف میں حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

الكماة من المن و ماؤها شفاء للعين

کھمبی من کی قسم سے ہے (وہ غذا جو بنی اسرائیل کو صحرا میں اللہ تعالیٰ نے عطا فرمائی تھی) اور اس کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے۔''

اس کے بعد حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ اپنا ایک ذاتی واقعہ بیان فرماتے ہیں کہ میری ایک کنیز تھی جس کو عمش کی شکایت تھی (عمش آنکھوں کی ایک بیماری ہے) جس میں آنکھیں چندھیا جاتی ہیں۔ آنکھوں سے اکثر پانی بہتا رہتا ہے آنکھیں اس بیماری میں کمزور اور خراب رہتی ہیں نظریں جما کر دیر تک کسی چیز کو دیکھنا مشکل ہوتا ہے۔ پس میں نے تین یا پانچ یا سات کھمبیاں لیں ان کا پانی نچوڑا اور ایک شیشی میں ڈال لیا وہ پانی میں نے اپنی کنیز کی آنکھوں میں ڈالا اور وہ صحت یاب ہوگئی۔

(ترمذی، مشکوٰۃ المصابیح)

عرق النساء کا نبوی علاج:

احادیث پاک میں بعض امراض کا علاج بڑی صراحت اور تفصیل کے ساتھ ملتا ہے حتیٰ کہ امراض کے اصطلاحی نام اور ان کے معالجات، دواؤں کے اوزان اور ان کے استعمال کے اوقات بڑی وضاحت کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں مثلاً زاد المعاد میں حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت بیان کی گئی ہے کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے ارشاد فرمایا کہ:

''عرق النساء کا علاج یہ ہے کہ ایک جنگلی بکری کی چکی لے کر اس کو آگ پر رکھ کر پگھلاؤ جب وہ پگھل جائے تو اس کے تین حصے کرو اور ایک حصہ روزانہ صبح کو نہار منہ پی لو اور اس کے اوپر پانی نہ پیو۔''

بخار کا نبوی علاج:

اس باب میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی یاد رکھنے کے قابل ہے، ارشاد نبوی ہے:

الحمی من فیح جھنم، فابر و دھا بالماء

(صحیح البخاری،۲:۸۵۲)

''بخار جہنم کے شعلوں میں سے ہے، اس لیے اس کی گرمی کو پانی سے بجھاؤ۔''

ایک اور حدیث مبارکہ میں یہ الفاظ بھی آئے ہیں:

ان شدة الحمی من فیح جھنم فابر دوھا بالماء

(سنن ابن ماجہ:۲۵۶،جامع الترمذی،۲:۲۸)

''بخار کی شدت جہنم کے شعلوں میں سے ہے، اس لیے اس کی گرمی کو پانی سے بجھاؤ۔''

بخار کا علاج اور جدید سائنس:

عموماً انسانی جسم ۱۰۵، ۱۰۶ درجہ فارن ہائیٹ سے زیادہ ٹمپریچر کو برداشت کرنے کی طاقت نہیں رکھتا۔ اگر جسم انسانی کا درجہ حرارت اس سے بہت زیادہ تجاوز کر جائے تو فقط اس کی حدت کی زیادتی کی وجہ سے بھی موت واقع ہو سکتی ہے۔ ایسی حالت میں سب سے مفید علاج جلد از جلد درجہ حرارت کو نیچے لانا ہے۔ طب جدید کی رو سے ایسے مریض کے تمام جسم کو برف کے پانی سے بھگو دینا چاہیے۔ جسم پر گیلے کپڑے کی پٹیاں رکھنی چاہئیں تاکہ ان کی برودت سے جسم کا درجہ حرارت نسبتاً کم ہو کر اعتدال پر آجائے۔

معدے کے السر کا نبوی علاج:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی عطا کردہ اکثر ادویہ بنیادی طور پر انسانی غذا کا حصہ ہیں اگر ان کو عام خوراک کی صورت میں کھایا جائے لیکن اگر وہ غذائیں خالی پیٹ کھائی جائیں تو وہ دوا ہیں۔ جیسے اگر زیتون کا تیل کھانے پکانے میں استعمال ہو تو فائدہ مند ہے لیکن آنتوں اور معدے میں کوئی خاص اثر نہیں چھوڑتا اس کے برعکس اگر خالی پیٹ یہ تیل پیا جائے تو یہ آنتوں اور معدے کے زخموں کے لیے اکسیر ثابت ہوتا ہے۔ یہ زخموں کو مندمل کرنے کے ساتھ ساتھ تیزابیت کو زائل کرتا ہے اسی لیے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اپنی تجویز کردہ دوائیں ہمیشہ خالی پیٹ استعمال کرواتے تھے۔ طب نبوی کے طریقہ علاج پر ڈاکٹر خالد غزنوی نسخہ بتاتے ہیں جو السر کے مریضوں کے لیے ہے۔

۱۔ صبح نہار منہ اور شام عصر کے وقت ایک بڑا چمچہ شہد پانی میں ملا کر پئیں۔

۲۔ ناشتے میں جو کے دلیے میں دودھ اور شہد ملا کر کھائیں۔

۳۔ صبح گیارہ بجے دن میں اور رات سوتے وقت دو بڑے چمچے زیتون کا تیل پئیں۔

پتے کی بیماری کا نبوی علاج:

جب پتے میں شدید سوزش ہوتی ہے تو ایسے ۹۰ فیصد مریضوں میں پتے کی پتھریوں کی بھی شکایت ہوتی ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے پیٹ کے جملہ امراض کے لیے جو کا دلیہ جس میں دودھ اور شہد ملایا گیا ہو استعمال کروایا تھا یہ دلیہ پتے کی بیماریوں خاص طور پر پتے میں پتھری کے لیے بھی مفید ہے۔ زیتون کا تیل جو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے کئی امراض کے لیے تجویز فرمایا تھا یہ تیل پتے کی پتھری میں بھی فائدہ مند ثابت ہوا۔ زیتون کا تیل پتے کو سکیڑ کر اس کے صفرا کو باہر نکال دیتا ہے اس عمل سے کئی چھوٹی چھوٹی پتھریاں بھی باہر نکل جاتی ہیں پتے کی پتھری کے لیے ڈاکٹر خالد غزنوی نے طب نبوی کے مطابق نسخہ بیان کیا ہے:

۱۔ صبح نہار منہ بڑا چمچہ شہد ابلے ہوئے پانی میں ملا کر پئیں۔

۲۔ ناشتے میں جو کا دلیہ پانی میں پکانے کے بعد دودھ اور شہد ملا کر کھائیں اگر پتے میں سوزش ہو تو قسط شیریں ۲ گرام، کلونجی ۲ گرام کاسنی کے بیج آدھا گرام یہ مقدار صبح و شام کھانے کے بعد پانی سے لیں۔

نفسیاتی امراض کا مستقل نبوی علاج:

اگر اسلامی طرز زندگی کو مکمل طور پر اپنایا جائے تو انسان بہت سی نفسیاتی بیماریوں پر بھی قابو پا سکتا ہے۔ اسلامی طرز حیات انسان کو ذہنی تناؤ اور بوجھ سے آزاد کرتا ہے اور انسان کو زندگی کی دلچسپیوں کو برقرار رکھنے کے قابل بناتا ہے۔

اسلام نے انسان کو نفسیاتی دباؤ اور الجھنوں سے دور رہنے اور خوشحال زندگی بسر کرنے کے مواقع فراہم کرنے پر بہت زور دیا ہے۔

قرآن حکیم میں ارشاد ہوتا ہے:

الذین ینفقون فی السراء و الضراء والکاظمین

الغیظ والعافین عن الناس (آل عمران،۳: ۱۳۴)

''یہ وہ لوگ ہیں جو (معاشرے سے مفلسی کے خاتمے کے لیے) فراخی اور تنگی (دونوں حالتوں) میں خرچ کرتے ہیں اور غصہ ضبط کرنے والے ہیں اور لوگوں سے (ان کی غلطیوں پر) درگزر کرنے والے ہیں۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

ان الغضب من الشیطان، وان الشیطان خلق من النار، وانما تطفی النار بالماء، فاذا غضب احدکم فلیتوضاء (ابوداؤد،۲: ۳۱۲)

''غصہ شیطانی عمل ہے اور شیطان کو آگ سے پیدا کیا گیا ہے اور آگ پانی سے بجھائی جاتی ہے، جب تم میں سے کسی کو غصہ آئے تو وہ وضو کرے (تاکہ غصہ جاتا رہے)۔''

غضب وغصہ پر قابو پانے سے اعصابی تناؤ اور ذہنی کھنچاؤ پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے جو دل کے امراض سے بچاؤ کی بھی ایک اہم صورت ہے۔ اسی طرح غریبوں اور ضرورت مندوں کی فلاح کے لیے روپیہ خرچ کرنے سے اور دوسروں کو معاف کر دینے کے عمل سے انسان کو روحانی خوشی وسرمستی حاصل ہوتی ہے۔ جس سے زندگی کی مسرتیں اور رعنائیاں دوبالا ہو جاتی ہیں۔

حسد بہت سی ذہنی پریشانیوں کا منبع ہے، اسلام نے اپنے ماننے والوں کو سختی سے حسد سے روکا ہے۔ تاجدار رحمت حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے:

ایاکم والحسد، فان الحسد یاکل الحسنات کما تاکل النار الحطب. (سنن ابی داؤد،۲: ۳۲۴)

''اپنے آپ کو حسد سے بچاؤ، بے شک حسد تمام نیکیوں اور ثواب کو

اس طرح کھا جاتا ہے جیسے آگ لکڑیوں کو۔''

اسی طرح لالچ اور خودغرضی بھی بہت سا ذہنی تناؤ اور پریشانیاں پیدا کرتی ہے۔ ان نفسانی آلائشوں سے بھی اسی طرح منع کیا گیا ہے اور ان کی بجائے اطمینان وسکون کی تلقین کی گئی ہے۔

اسلام کی یہی تعلیم خوشگوار زندگی کی اساس ہے جو پرامن معاشرے اور صحت مند ماحول کے قیام کے لیے ضروری ہے۔ علاوہ ازیں زندگی کے ہر معاملے میں توازن پیدا کرنا چاہیے اور معمولات حیات میں شدت پیدا کرنا یا ضرورت سے زیادہ نرمی سے گریز بھی نہایت لازمی ہے۔

قرآن حکیم میں ارشاد باری تعالیٰ ہے:

یرید الله بکم الیسر و لا یریدبکم العسر (البقرہ۲:۳۳۹)

''اللہ تمہارے حق میں آسانی چاہتا ہے اور وہ تمہارے لیے دشواری نہیں چاہتا۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے:

هلک المتنطعون، قالها ثلاثا. (صحیح مسلم۲:۳۳۹)

''مشکلات پر اصرار کرنے والے تباہ ہوجاتے ہیں۔ آپ نے یہ الفاظ تین مرتبہ فرمائے۔''

اسلام ہر مسلمان کو یہ حکم دیتا ہے کہ وہ اپنی صلاحیت اور طاقت سے زیادہ بوجھ اپنے سر نہ لے۔ قرآن مجید میں ایک دعا کی صورت میں ارشاد ہوتا ہے:

ربنا و لا تحملنا مالا طاقة لنا به (البقرہ۲:۲۸۶)

''اے ہمارے پروردگار! اور اہم پر اتنا بوجھ (بھی) نہ ڈال جسے اٹھانے کی ہم میں طاقت نہیں۔''

اگرچہ اسلام نے جسمانی محنت، مشقت کی بھرپور تائید کی ہے، تاہم اس کی

ساری تائید صرف اور صرف توازن اور میانہ روی کے دائرہ کے اندر رہتے ہوئے ہے۔ اسلامی طرز حیات میں سے یہ وہ چند مثالیں تھیں جو اسلام کی تجویز کردہ، اعصابی تناؤ سے آزاد اور متوازن زندگی کی تفصیل و توجیہہ بیان کرتی ہیں۔

ذہنی دباؤ کا نبوی علاج:

جب یقین کمزور ہوجاتا ہے تو مایوسی پیدا ہوجاتی ہے اور مایوس انسان کے اوپر شیطان اپنے مؤثر ہتھیار شک کے ساتھ حملہ آور ہوتا ہے جس کے نتیجے میں ڈپریشن طاری ہوجاتا ہے۔ انسان یہ سمجھتا ہے کہ خوشیاں اس سے روٹھ گئی ہیں اور غموں نے اس کے چاروں اطراف ڈیرے ڈال دیئے ہیں یہ سوچ جسمانی کمزوری اور ذہنی اضمحلال کا باعث بننے لگتی ہے بعض اوقات ذہنی انتشار، مایوسی اور ڈپریشن خودکشی کے خیالات کے سبب بھی بن جاتے ہیں۔

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کیفیت کا علاج توحید باری تعالیٰ یقین قرار دیا ہے اور **یاحی یا قیوم** کے ورد کو آپ نے اس مرض میں شفا بتایا ہے۔

جامع ترمذی اور سنن ابی داؤد میں حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے:

> ''ہمیں حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی سیرت سے بے چینی، بے قراری، اضطراب اور توحید باری تعالیٰ پر یقین کی مضبوطی کے لیے **یاحی یا قیوم** کے ورد کی ہدایت ملتی ہے۔''

ڈپریشن کے مریض کے لیے طب نبوی کے مطابق شہد بھی نہایت مفید ہے کہ اس سے ذہن و اعصاب مضبوط ہوں، شیطانی وساوس کا مقابلہ کرسکیں گے۔

(از سید نعمان ظفر علی)

موضوع:۱۲۹

پچھنے لگوانا
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

پچھنے لگوانا:

پچھنے لگوانا سنت نبوی ہے۔اس بارے میں کئی احادیث ملتی ہیں۔ایک حدیث میں حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''سر میں پچھنے لگوانا سات امراض کی شفا ہے اور وہ یہ ہے۔
۱۔جنون، ۲۔حد، ۳۔جذام، ۴۔برص، ۵۔درد داڑھ، ۶۔ظلمت چشم، ۷۔دردسر۔''

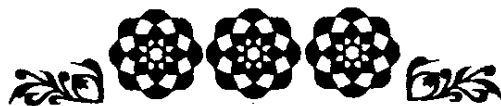
اور حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو شخص پچھنے لگتے وقت آیۃ الکرسی پڑھتا ہے،اس کے پچھنے کا نفع پہنچتا ہے۔ پچھنے لگانے کے (فوراً) بعد دودھ یا دودھ کی بنی ہوئی کوئی شے مثلاً پنیر وغیرہ نہ کھائے، بلکہ شیرینی اور سرکہ کھائے اور اس کے بعد عورتوں کے قریب نہ جائے۔ پچھنے لگوانے سے ایک روز پہلے بھی عورتوں کے پاس نہ جائے۔(نزہۃ المجالس جزاول)

آج جدید دور کے میڈیکل تحقیقی اداروں نے بھی پچھنے لگانے کے فوائد کی تصدیق کردی آپ بھی ملاحظہ فرمائیں:

چین اور امریکہ میں پچھنے لگوانے سے علاج:

پچھنے لگوانا یہ کئی بیماریوں کا مؤثر علاج ہے۔چین میں (Acupuncture) جو

کہ پچھنے لگانے کے مترادف ہے۔ ہزاروں سال سے مصدقہ اور مجرب علاج چلا آرہا ہے۔ آج کل امریکہ کے کئی بڑے اور مشہور ہسپتالوں میں علاج کے تجربے کیے جارہے ہیں جو کامیاب ثابت ہوئے ہیں۔

موضوع: ۱۳۰

بوڑھوں کا ادب واحترام
سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

اسلام میں بوڑھوں کا ادب واحترام اور حقوق:

ویسے تو ذہنی اور نفسیاتی امراض ہر عمر کے لوگوں میں اپنی کارفرمائیاں دکھاتے ہیں لیکن زندگی کے اتار پر ان امراض کی کچھ زیادہ ہی شدت ہو جاتی ہے۔ حالانکہ بڑھاپا انسان کی زندگی کا وہ دور ہوتا ہے جب اسے نہایت ہی پر سکون، موج دریا آشنا روانی اور سبک ساحلی اور کنارے پار لگنے کی سخت احتیاج ہوتی ہے لیکن بہت سے ایسے انسان ہوتے ہیں کہ اس آخری دور میں وہ طوفانی حوادثات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ اس وجہ سے اور بھی صبر آزما دور ہو جاتا ہے کہ انہوں نے اپنی زندگی کے کسی دور میں بھی (یعنی بچپن، لڑکپن، جوانی وغیرہ) زندگی کو خوشگوار بنانا نہیں سیکھا۔ ہر دور میں کسی نہ کسی ذہنی بیماری میں مبتلا رہے، انہوں نے نہ حالات سے مقابلہ کرنا سیکھا اور نہ ہی صلح جوئی اور آشتی دیکھی ؎

ساری جوانی رو رو کاٹی، پیری میں لیں آنکھیں کھول
کڑوی کسیلی باتوں کو کون کہے گا میٹھے بول

تمام عمر اپنی کوتاہ اندیشیوں اور ناپختہ کاریوں کی وجہ سے رائی کا پہاڑ بناتے رہے۔ اس اکیسویں صدی میں تو نفسیاتی امراض کی کثرت اور پھیلاؤ اپنی حد کو پہنچ چکا ہے۔ انسانی تاریخ کے دور میں بوڑھوں میں جذباتی دباؤ اور ذہنی الجھنیں اتنی کبھی نہیں ہوئی ہیں جتنی کہ اس اکیسویں صدی میں۔ آپ کو بھی اس کا تجربہ ہوگا۔ یہ بات اس وجہ

سے شاید زیادہ قرین قیاس ہے کہ گذشتہ کئی ہزار سال سے ضعیف العمری کا سماجی اور اقتصادی ڈھانچہ اوراس کی حیثیت بغیر کسی تبدیلی کے ایک ہی ڈگر پر چلی آ رہی ہے۔ خصوصیت کے ساتھ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی اس دنیا میں تشریف آوری اور بعثت کے بعد جب کہ قرآن پاک اور احادیث مبارکہ میں ماں باپ اور بزرگوں کی عظمت، عزت واحترام کی تاکید کی گئی اور اولاد اور والدین کے حقوق پر زور دیا گیا۔ تمام کا تمام معاشرہ ادب واحترام، صبر وضبط کا ایک نمونہ بن گیا تھا اور وہ ڈھانچہ اور نمونہ باوجود ہزار ہا تبدیلیوں کے بزرگوں اور سن رسیدگی کی حیثیت و وقار کو نہ بدل سکا۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے بزرگ اسلاف باوجود لمبی لمبی عمر پانے کے ذہنی اور نفسیاتی امراض سے بہت حد تک محفوظ رہے۔ وہ لوگ بھی جن کو مالی اور معاشی آسودگی حاصل تھی اور جنسی ناہموارگی میں مبتلا نہ ہوئے وہ بھی جذباتی علالت سے کافی محفوظ رہے۔ کیونکہ ان کی اولاد، ان کی عزت، احترام اور خدمت میں کسی قسم کی کوتاہی کرنے کو گناہ سمجھتی تھی۔ شریعت نے تعلیم ہی ایسی دے رکھی تھی، ہم کو قرآن پاک نے سکھایا ہے:

رب ارحمهما كما ربيني صغيرا

''اے اللہ تعالیٰ ہمارے بوڑھے ماں باپ پر ایسا رحم کیجیے جیسا کہ انہوں نے ہم پر اس وقت کیا جب کہ ہم چھوٹے تھے۔''

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جس کا مفہوم کچھ اس طرح کا ہے:

''جو شخص اپنے بڑوں کی عزت نہیں کرتا، اپنے چھوٹوں پر شفقت نہیں کرتا اور اپنے علما کی عظمت نہیں کرتا۔ وہ ہم میں سے نہیں ہے۔''

ایک مرتبہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم خطبہ دینے کے لیے جب منبر کے پہلے زینہ پر تشریف لائے تو فرمایا: ''آمین'' پھر دوسرے زینہ پر تشریف لائے تو فرمایا: ''آمین'' جب تیسرے زینہ پر تشریف لے گئے تو پھر فرمایا: ''آمین'' صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین کو بڑا تعجب ہوا۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم جب خطبہ

دے کر فارغ ہوئے تو صحابہ نے دریافت کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم آج خطبہ شروع ہونے سے پہلے ہم لوگوں نے آپ کو تین مرتبہ اس طرح ''آمین'' کہتے ہوئے سنا۔ ہم لوگ بڑے حیران ہوئے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جب میں خطبہ کے لیے منبر پر آیا تو اسی وقت جبرئیل علیہ السلام آئے اور کہا کہ ہلاک ہو وہ شخص جس نے رمضان المبارک کے روزے کو پایا اور پھر بھی روزہ نہ رکھا اور اللہ کی مغفرت کا طلب گار نہ ہوا، تو میں نے کہا ''آمین''۔ جب دوسرے زینہ پر پہنچا تو جبرئیل علیہ السلام نے کہا ہلاک ہو وہ شخص جس کے سامنے حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا نام مبارک لیا جائے اور وہ دورد شریف نہ پڑھے، میں نے کہا ''آمین''۔ پھر جب میں منبر کے تیسرے زینہ پر گیا تو پھر جبرئیل علیہ السلام نے کہا ہلاک ہو وہ شخص جس کے سامنے اس کے ماں باپ یا ان میں سے کوئی ایک بڑھاپے کو پہنچے اور اس شخص نے ان کی خدمت کر کے ان کو راضی نہ کر لیا۔ میں نے کہا ''آمین''۔

دیکھا آپ نے ایک تو حضرت جبرئیل علیہ السلام کی بددعا پھر اس پر حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کا آمین فرمانا۔ ایک اور جگہ روایت میں آیا ہے کہ صحابہ نے دریافت کیا کہ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اگر کسی کے ماں باپ فوت ہو چکے ہوں تو ان کی خدمت اور ان کا حق کیسے ادا کیا جائے؟ تو حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا جس کا مفہوم یہ ہے کہ ان کی قبروں پر ان کے لیے مغفرت کرے۔ (مگر عورتوں کا قبروں پر جانا منع ہے) اور اپنے والدین کے دوستوں اور ملنے والوں کے ساتھ اچھا سلوک کرے۔

> حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ: ''جو نوجوان کسی بوڑھے بزرگ کا احترام کرے گا اس کے بڑھاپے کی وجہ سے۔ تو اللہ تعالٰی اس جوان کے بوڑھے ہونے کے وقت ایسے بندے مقرر کر دے گا جو اس وقت اس کی عزت واحترام کریں گے۔''

بوڑھوں کی عزت واحترام پر احادیث کی یہ چند مثالیں پیش کی گئی۔ آج یورپ میں بوڑھوں کی عزت واحترام ختم ہو گیا۔ مغرب میں بوڑھے افراد ساٹھ ستر کے عمر کو پہنچتے ہی گھر سے بیدخل کر دیئے جاتے اور وہ اولڈ ہوم میں رہنا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن آج مغربی فلاسفر اور تحقیق دان ہی بوڑھوں کے ادب واحترام اور ان کے حقوق پورے کرنے کی تاکید کر رہے۔ اس بارے میں ہم چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

مغربی بوڑھے بیچارے!:

ان ارشادات کی روشنی میں آپ ہی بتائیے کہ کسی مومن کی جرأت ہو سکتی ہے، جو اپنے بزرگوں یا ماں باپ کی حیثیت کو بدل سکے۔ ہمیں حکم ہے کہ ماں باپ کے سامنے اف بھی نہ کریں، آواز بھی اونچی نہ نکالیں۔ چہ جائیکہ ان کو کسی طرح کی تکلیف پہنچائیں یا ذہنی کوفت میں مبتلا کر دیں، جس سے ان کے اندر جذباتی دباؤ بڑھے اور وہ نفسیاتی مریضوں کے زمرے میں شامل ہو جائیں۔ یہ اکیسویں صدی کی مغرب زدگی کا نتیجہ اور ان کے معاشرہ اور طرز زندگی سے مرعوب اور مغلوب ہو کر اس اعلیٰ اور محفوظ حیثیت کو اب ہم سب مٹانے پر تلے ہوئے ہیں جس کو دیکھیے وہ انہی کی مغضوب تہذیب کی طرف بھاگا چلا جا رہا ہے، حالانکہ ان کو خوب معلوم ہے کہ مغربی تہذیب کا جوان اپنے کتوں کو تو اپنے گھر میں رکھتا ہے، اپنے پاس سلاتا ہے، پیار کرتا ہے، لیکن اپنے بوڑھے، ماں باپ اور ضعیف العمر لوگوں کو اپنے گھر میں اپنے پاس نہیں رکھ سکتا۔ بعض تو ان سے، اپنے گھر سے، اپنے وطن سے بھی بیزار ہیں اور مغرب کی طرف ہی یورپ، جرمنی، انگلینڈ، ہالینڈ، فرانس، کینیڈا، امریکہ جا جا کر بس رہے ہیں، ماں باپ ان کی صورت کو اس بڑھاپے میں ترس رہے ہیں۔ یورپ اور امریکہ کے نوجوانوں نے تو ان بوڑھے ماں باپ سے پیچھا چھڑانے کی جہاں اور بہت سی ترکیبیں کر رکھی

ہیں وہاں اتنا تو انتظام کر ہی دیا ہے کہ جیسے کسی مجرم کو عمر قید کی سزا دی جاتی ہے اس سے بھی زیادہ سخت ان بوڑھوں کو قید تنہائی میں رکھنے کے لیے بوڑھوں کی کالونی تعمیر کر دی ہے جہاں وہ سرد آہیں بھرتے بھرتے مرجاتے ہیں۔ اس وقت کوئی ان کے پاس منہ میں پانی ٹپکانے والا، آنکھ اور جبڑا بند کرنے والا بھی اکثر موجود نہیں ہوتا۔ (غنیمت ہے کہ ان کو بے گور و کفن نہیں چھوڑ دیا جاتا کہ گدھ منڈلائیں اور ان کی بوٹیاں نوچ نوچ کر کھا جائیں جیسے بعض فرقوں کے یہاں یہ مذہبی رسم ہے) ایسے بوڑھے اپنے محبوب سے وصال کی تمنا لیے ہوئے اکثر یہ دعا بھی کرتے ہوں گے۔

کاگا سب تن کھائیو، چن چن کھائیو، ماس
یہ دونوں بنن من کھائیو بیا ملن کی آس

غرضکہ اس بوڑھوں کی کالونی میں جس کو اگر زندہ قبرستان کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ وہاں جب بوڑھا مرجاتا ہے تو اسے مردہ قبرستان میں منتقل کرنے کے لیے موت کی خبر صرف تجہیز اور تکفین کرنے والے مرکز کو بذریعہ ٹیلی فون کر دی جاتی ہے، ان کا عملہ آ کر کفن دفن کر دیتا ہے اور مرنے والے کے متعلقین یا گارجین کو اخراجات کا بل بھیج دیا جاتا ہے گویا ''خس کم جہاں پاک۔''

ضعیفی تمام امراض کا نچوڑ ہے:

ضعف پیری بھی تو بیماریوں میں سے ایک بیماری ہے اور ذہنی بیماری تو تمام بیماریوں پر اس بڑھاپے میں غالب آ ہی جاتی ہے۔ مثل مشہور ہے کہ ''یک ضعیفی صد عیب'' تمام عمر کی بیماریوں کا نچوڑ اس عمر میں آ موجود ہوتا ہے اور اس پر مستزاد جذبات کی وہ ذہنی کیفیت جو بیماری کی شکلیں اختیار کر لیتی ہے ان میں سب سے ممیز اور نمایاں نفسیاتی کیفیت، مسلسل عدم تحفظ کا احساس مثلاً مالی اور معاشی صحت اور تندرستی، مستقبل کا خوف، خطرات تشویش، محرومی، حوصلہ شکنی وغیرہ تمام باتوں میں قریب قریب ہر

انسان جب بوڑھا ہوجاتا ہے اپنے کو غیر محفوظ سمجھنے لگتا ہے اور اپنے ذہن پر اتنا دباؤ ڈال لیتا ہے کہ اس کا علاج مشکل ہو جاتا ہے کہ جذبات کی فراوانی جب غدہ نخامیہ (پیٹیوری گلینڈ) پر دباؤ ڈال کر ہارمون (یعنی اندرونی رطوبات) پیدا کرتے ہیں تو آدمی کے جوڑ جوڑ، شریانیں اور گردے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ بس اسی کمزوری کا دوسرا نام ضعف پیری ہے۔ یہی بڑھاپے کا اصل سبب ہے۔ غیر میڈیکل اور سادہ الفاظ میں یوں سمجھ لیجیے کہ یہ ذہنی کھنچاؤ اور جذباتی دباؤ ہی ہوتے ہیں جو جوانی کے مضبوط تار و پود کو ڈھیلا کرتے کرتے بالکل کمزور کر دیتے ہیں اسی کمزوری کو بڑھاپا کہا جاتا ہے۔

بوڑھوں کی گھر پر نگہداشت:

مطالعات اور سروے سے ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ بوڑھوں کی گھر پر نگہداشت ہسپتالوں کے مقابلے میں مفید نتائج پیدا کرتی ہے۔ انہیں خاندان کی محبت حاصل ہوتی ہے اور وہ معاشرے سے منقطع نہیں ہوتے اور گھر میں ان کے لیے کوئی نہ کوئی مصروفیت کا انتظام بھی ہو جاتا ہے۔

کینیڈا کے معالج کی تحقیق
”خبردار! بوڑھوں کے معاملے میں ہمدردانہ رویہ اختیار کریں“:

کینیڈا کے ایک معالج نے خبردار کیا ہے کہ معاشرے کو بوڑھوں کے معاملے میں ہمدردانہ رویہ اختیار کرنا چاہیے۔ جو معاشرے اپنے بزرگوں کو نظر انداز کرتے ہیں وہ اپنی ثقافتی اور اخلاقی اقدار سے ہاتھ دھو لیتے ہیں۔ ہم سب کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ جوانی مستقل چیز نہیں، ہم میں سے ہر شخص کو بوڑھا ہونا ہے۔ ہم نے اگر ان کا خیال نہ رکھا اور ان کے ساتھ اچھا سلوک نہ کیا تو ہمارے بچے یہی کچھ کل ہمارے ساتھ کریں گے اور نقصان میں ہم ہی رہیں گے۔

موضوع:۱۳۱

جوتے اتار کر کھانا کھانا

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

جوتا اتار کر کھانے میں زیادہ راحت ہے:

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی روایت ہے کہ:

قال رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اذا وضع الطعام واخلعو انعالکم فانہ اروح لا قدامکم (دارمی)

''جو کھانا سامنے رکھا جائے تو اپنے جوتے اتار دیا کرو اس سے تمہارے پاؤں کو راحت ملے گی۔''

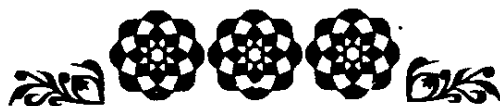
کھانا کھاتے وقت جوتا اتارنا اور میڈیکل سائنس:

ہم کھاتے وقت اطمینان سے بیٹھیں اور چین سے کھائیں۔ کوئی ایسا امر آڑے نہ آنے دیں جس سے بے کلی پیدا ہو اس طرح سے کھائی گئی غذا صحیح طور پر ہضم ہوتی ہے اور جزو بدن بنتی ہے۔ آج کل کے مروجہ انداز خورد و نوش نہ مناسب ہی نہیں بلکہ کماحقہٗ بدن کو تقویت و غذائیت مہیا نہیں کرتے۔ چھین جھپٹ کر حاصل کرنا، جلدی کھانا، باتیں کرتے اور کھاتے رہنا، کم چبانا، کھانے کو ضائع کرنا، چلتے پھرتے کھانا، سب مضر صحت باتیں ہیں۔ جو کہ تعلیم دین و صحت کے خلاف ہیں۔

جوتے اتار کر کھانے میں حکمت:

جوتے اتار کر کھانے میں حکمت یہی ہے کہ لوگ عام طور پر گرمی اور ریت کی

تمازت سے بچنے کے لیے چمڑے کے نعلین استعمال کرتے ہیں جو مٹی اور پسینے سے بھرے ہوتے ہیں اور جب کہ دستر خوان پر کھانے کے احکام بھی موجود ہیں تو نعلین کا اتار دینا راحت رسان ہے اس لیے کہ یہ آداب طعام کے مغائر ہوتا ہے جب کہ طعام خانوں کو آپریشن تھیٹر سے بھی زیادہ پاک و صاف کیا جاتا ہے کس قدر مفید اور سائنٹیفک ہدایات ہیں جوتے نہ اتارنے کی وجہ سے دستر خوان پر نہ کھانے سے سنت کے ترک ہونے کا سبب ہوگا اور کھانے کے آداب میں اکڑوں یا دو زانوں بیٹھنے کی حکمتوں سے استفادہ کا موقع بھی نہیں مل سکتا۔

موضوع:۱۳۲

سونے سے پہلے وضو کرنا
سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

سونے سے پہلے وضو کرنا سنت نبوی:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سونے سے قبل وضو فرمایا کرتے تھے۔

(معمولات نبوی)

آیئے اب سونے سے پہلے وضو کرنے کی اس عظیم سنت کے میڈیکل فوائد پر جدید سائنس کیا کہتی ہے؟ ملاحظہ فرمائیں:

نیند لانے کے بہترین طریقے کیا ہیں؟:

نیند لانے کے لیے ضروری ہے کہ ذہن سے ہر قسم کے خیالات کو نکال دے، معدہ پر بوجھ نہ رکھے، ڈھیلا ڈھالا لباس زیب تن کرے، جہاں لیٹے وہاں اندھیرا اور ہر قسم کا سکون ہو، سونے سے پہلے گرم پانی سے غسل یا وضو کرے پھر ایک گلاس گرم گرم دودھ سونے سے پہلے پی لے۔ چائے وغیرہ کا استعمال کم کردے۔ اور ہر قسم کی نشہ آور چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرے۔ سب سے بڑھ کر اس بات کا خیال رکھے کہ اپنی سوچ کے دھاروں کو درست رکھے۔

وضو برے خواب کا بہترین علاج:

جس شخص کو رات کو برے برے خوفناک خواب نظر آتے ہوں یا جو سوتے سوتے

بڑبڑانے لگتا ہواسے چاہیے کہ رات کوسونے سے پہلے ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح ہاتھ پاؤں دھوکر لیٹے اور چت لیٹ کر چھاتی پر ہاتھ رکھ کر نہ سوجائے۔اس کے علاوہ اس کی ایک وجہ اور بھی ہے اور وہ یہ کہ جب آدمی زیادہ کھا جاتا ہے تو معدہ پر زور پڑتا ہے۔سانس میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔اس سے پھیپھڑے میں پوری پوری مقدار ہوا کی نہیں پہنچنے پاتی۔ چنانچہ برے برے خواب نظر آیا کرتے ہیں۔رات کو پہننے کے کپڑے ڈھیلے ہونے چاہئیں تا کہ خون کی گردش میں رکاوٹ نہ ہواور تنگ کپڑے جسم کی نشوونما میں بھی مزاحمت نہ کریں۔

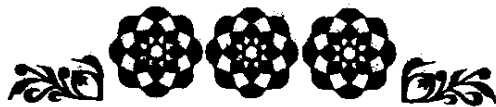
نیند کی خرابی کا علاج:

سوتے وقت گرم پانی میں ہاتھ پاؤں ڈال کر دھوئے جائیں تو دماغ سے خون نیچے آجاتا ہے اور فوراً نیند آجاتی ہے۔

اگر تولیہ پانی سے تر کر کے نچوڑ دیں اور پھر فم معدہ پر لپیٹ لیں اس پر فلالین کی پٹی لگالیں پھر بھی نیند آجاتی ہے کیونکہ معدہ کے اوپر حرارت پیدا ہوجاتی ہے۔

سوتے وقت ایسے پانی سے غسل کریں جو نہ تو ٹھنڈا ہو اور نہ گرم ہو اس کا ٹمپریچر ۹۲ سے ۹۶ فارن ہائٹ تک ہو۔ایسے غسل سے سودمند اور راحت بخش اثر ہوتا ہے ضرورت کے مطابق غسل کریں پانی سے باہر نکلتے وقت خیال رکھیں کہ سردی نہ لگ جائے بلکہ جسم کوتولیے سے خشک کر کے بستر میں گھس جانا چاہیے۔

وضو میں بھی اسی طرح جسم کے اعضاء دھوئے جاتے ہیں چنانچہ یہ نیند کی خرابی کا بہترین علاج ہے۔

موضوع:۱۳۳

مرغن کھانے اور جدید سائنسی تحقیقات

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ:

''سادہ زندگی اور سادہ کھانا ہونا چاہیے۔''

حدیث شریف کے الفاظ تو اور کچھ ہیں مفہوم ان کا یہی ہے کہ زندگی سادہ ہو اور کھانا سادہ ہو، ہم جو ''مرغن'' غذائیں کھاتے ہیں اور جب تک تین تین انچ اس کے اوپر روغن نہ ہو ہم ہاتھ نہیں لگاتے، پوچھ لیجیے آپ ڈاکٹروں سے اور طبیبوں سے کہ اس سے کیا حشر ہوگا؟ اس کا کیا نتیجہ ہوگا؟ نتیجہ سامنے ظاہر ہے، ہسپتال بھرے ہوئے ہیں، مکان خالی ہو رہے ہیں، ہسپتال آباد ہو رہے ہیں، یہ اس کا نتیجہ نکلتا ہے۔

سادہ غذا کے میڈیکل فوائد:

سادہ غذا کے کئی فوائد ہیں۔ اس سے ہم میں متعدی بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی قوت پیدا ہوتی ہے۔ وہ عورتیں، جن کو لیکوریا اور دوسری بدبودار رطوبتوں کی شکایت ہے۔ ان کے علاج کا ایک ضروری حصہ سادہ غذا بھی ہے جس سے قبض کی شکایت بھی دور ہوتی ہے۔

صحت مند اور سادی غذا ایک ایسی بنیاد ہے جس پر ہم اپنی شرعی اور جنسی زندگی کی غیر متزلزل عمارت بلند کر سکتے ہیں۔

ہمارا یہ عقیدہ ہے کہ اگر محض قبض سے چھٹکارا حاصل ہو جائے تو دیگر بیماریاں خود بخود رفع دفع ہو جائیں گی۔ (تحریر: ایک یورپی محقق)

مرغن غذائیں اور میڈیکل تحقیق:

مرغن غذائیں کھانے سے خون میں چربیلے مادے شامل ہوجاتے ہیں۔ یہ چربیلے مادے بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ بدن کی پرورش اور اس کی بافتوں کے ٹوٹ پھوٹ جانے کے بعد ان کی مرمت کرتے ہیں۔لیکن جب ان کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہوجائے تو یہ غارت گری پر اتر آتے ہیں اور تعمیر بدن کے بجائے اس کی تخریب کرتے ہیں۔تمام ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ کولیسٹرول کے اجزاء (چربیلے مادے) غیر معمولی مقدار میں جمع ہوجائیں تو دل کے لیے خطرہ بن جاتے ہیں۔ یہ خون میں گاڑھاپن لاتے ہیں اور تھرام بوسز (خون بستگی) کا عارضہ پیدا کرتے ہیں۔

کھانے کے غلط اور صحیح طریقے:

غذا بدن کی ایک ایسی ضرورت ہے جس کے بغیر انسان کی بقاء ناممکن ہے۔ہم جو کچھ کھاتے ہیں وہ خود بخود ہضم نہیں ہوتا بلکہ اسے ہضم کرکے جسم کے لیے کارآمد بنانے اور گوشت پوست کی شکل میں تبدیل کرنے میں جسمانی قوتوں کو بڑی تگ ودو کرنی پڑتی ہے۔ اسی لیے غذا (جو بدن کی دوست ہے) اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کی جائے یا اس کے انتخاب اور ترتیب میں ضروریات بدن کا خیال نہ رکھا جائے تو یہ قوتوں کو تھکا کر بدن کی دشمن ثابت ہوتی ہے۔اس کے علاوہ اکثر امراض بھی براہ راست یا بالواسطہ کھانے کی زیادتی، بے ترتیبی، بار بار کھانے اور ہضم سے پہلے ہی دوبارہ کھالینے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

امراض قلب کے مشہور ڈاکٹر کی ریسرچ:

یہاں ایک مشہور ڈاکٹر ہیں (امراض قلب کے ماہر) انہوں نے مجھ سے فرمایا (یہ تقریباً بارہ سال پہلے کی بات ہے) کہ میں آپ کو ایک نصیحت کرتا ہوں اس پر عمل

کریں گے تو کبھی قلب کی اور دل کی بیماری میں مبتلا نہ ہوں گے، وہ نصیحت یہ ہے کہ آج کل کی دعوتوں میں جا کر کھانا نہیں کھائیے گا یہ انسان کے لیے دشمن ہے، انہوں نے کہا یہ دعوتیں جو ہوتی ہیں ان میں اتنا روغن ہوتا ہے کہ جو انجام کار امراض قلب کی طرف لے جاتا ہے، الحمدللہ! اس پر میرا عمل ہے۔

مرغن غذائیں اور بڑی عیش وعشرت والی غذائیں صحت وتندرستی کو برباد کرنے والی ہیں، حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم نے ہمیں تعلیم دے دی، ہدایت دے دی کہ سادہ غذا کھاؤ، سادہ لباس پہنو اور سادہ زندگی گزارو۔

سوسال کی زندگی پانے والے ڈاکٹر اسٹیفین کی لمبی عمر کا راز:

ڈاکٹر اسٹیفین اسمتھ نے بھی سوسال زندگی پائی۔ وہ تمباکو اور شراب سے قطعی پرہیز کرتے تھے۔ قہوہ بہت کم استعمال کرتے تھے۔ وہ آنتوں کے مریض تھے۔ غذا میں دودھ اور روٹی کے سوا اور کوئی غذا استعمال نہیں کرتے تھے لیکن اس کے باوجود وہ طویل عمر تک زندہ رہے یہ انہی کا قول ہے کہ:

’’اگر درازئ عمر حاصل کرنا چاہو تو کسی کہنہ مرض میں مبتلا ہو جاؤ تاکہ اس کی وجہ سے پرہیز کی زندگی پر مجبور ہو جاؤ۔‘‘

تلے ہوئے کھانے:

تلے ہوئے کھانے استعمال کرنے سے دانے نکل آتے ہیں۔

تلے ہوئے کھانے تاثیر میں گرم ہوتے ہیں اور ان کے روزانہ استعمال سے دوران خون میں تیزی آجاتی ہے۔ شاید اسی لیے یہ بات عام لوگوں میں مشہور ہے کہ تلے ہوئے کھانے دانوں کا باعث ہوتے ہیں۔

سرطان کی ایک وجہ تلے ہوئے کھانے ہیں:

جب کوکنگ آئل کو بہت زیادہ گرم کیا جاتا ہے تو اس کے مادے تبدیل ہو کر سرطان پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ لہٰذا تیل کو اتنا گرم نہیں کرنا چاہیے کہ وہ دھواں دینے لگے اور نہ ہی پکانے کے تیلوں کو دوسری دفعہ استعمال کرنا چاہیے۔ لیکن ہمارے گھروں میں اکثر پکوڑے اور دوسرے تلنے والی اشیاء کو پکانے کے لیے گھی یا تیل کو الگ محفوظ کیا جاتا ہے اور ایک دفعہ تو کیا بار بار استعمال میں لایا جاتا ہے جو صحت کے لیے انتہائی مضر ہے اور سرطان کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

قورمہ دل کی دھڑکن کو متاثر کرتا ہے:

طبّی ماہرین نے کہا ہے کہ قورمہ دل کی دھڑکنوں کو بے ربط کرتا ہے۔ ڈیلی ٹیلی گراف کے مطابق ایشیائی ملکوں خاص طور پر پاکستان اور بھارت میں تیار ہونے والا مصالحہ دار قورمہ چکھنے سے پہلے ہی انسان کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ جب کوئی شخص اس سالن کے ساتھ روٹی کا پہلا نوالہ کھاتا ہے تو اس کے دل کی دھڑکن عروج پر ہوتی ہے۔ یہ تحقیق نوٹنگھم ٹرینٹ یونی ورسٹی برطانیہ کے ماہرین نے کی ہے۔

ہلکی غذا اور امریکی جرنل آف فزیالوجی کی تحقیق:

امریکی جرنل آف فزیالوجی میں شائع ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق ہلکی پھلکی غذا صرف انسانوں کے لیے ہی نہیں بلکہ بندروں، کیڑے مکوڑوں، چوہوں اور دیگر جانوروں کے لیے بھی نہایت اہم ہے۔ کم حراروں کی غذا اور سبزیاں کھانے سے بندر نہ صرف چاق و چوبند رہتے ہیں بلکہ ان کا وزن بھی کم رہتا ہے۔ اس کے علاوہ بندروں میں ہارٹ اٹیک کے امکانات بھی کئی گنا کم ہو جاتے ہیں۔

فاسٹ فوڈ ریسٹورنٹ میکڈونلڈ زیا ''موت کے سوداگر'':

''جس کے کھانے سے پچاس مختلف اقسام کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔نوجوان نسل میں مقبول میکڈونلڈ کے بارے میں خصوصی تجزیاتی رپورٹ۔''

نوٹ: ہماری نوجوان نسل خصوصاً کالجوں و یونی ورسٹیوں کی زہر آلود فضا سے برآمد ہونے والا نوجوان طبقہ یورپی تہذیب و تمدن کی طرف جانے اور اسے اپنانے میں فخر محسوس کرتا ہے۔ یہی حال اس طرح کے برگروں اور ولایتی کھانوں کا ہے۔اس میں صحت کا نقصان اپنی جگہ اور ملک و ملت کا نقصان اپنی جگہ ہے کہ انہی اداروں کی آمدن کل کو یہود و نصاریٰ کی جیب میں جا کر عالم اسلام کو ختم کرنے پر صرف ہوتی ہے۔اللہ تعالیٰ ہم سب کی اس طرح کے زہریلے ناگوں سے حفاظت فرمائے۔آمین

''میکڈونلڈز'' کے نام سے کون واقف نہیں؟ جو لوگ گھر سے باہر کھانے کا شوق رکھتے ہیں، ان کے نزدیک وہ لوگ پیدا ہی نہیں ہوئے جنہوں نے کبھی ''میکڈونلڈز'' کے برگرز، فرنچ فرائیز اور چپس نہیں کھائے اور وہ لوگ جنہیں باوجود شدید خواہش کے کسی وجہ سے ''میکڈونلڈز'' میں کھانے کی سعادت حاصل نہ ہو سکی ان کے نزدیک میکڈونلڈز میں جانا ایک ایسا خواب ہے جس کی تعبیر وہ ایک دن تلاش کر کے ہی رہیں۔میکڈونلڈز کو ہر دل عزیزی کی اس انتہا تک پہنچانے میں ''کمپنی'' کے بیف اور چکن برگرز کے علاوہ اس ایڈورٹائزنگ مشین کا بھی بہت دخل ہے جو رات دن اپنے کام میں مصروف ہے۔میکڈونلڈز کارپوریشن سالانہ کروڑوں ڈالرز کی رقم ادارے کی تشہیر کے لیے خرچ کرتی ہے۔اپنے پڑھنے والوں کی معلومات میں اضافے کے لیے یہاں ہم یہ بتاتے چلیں کہ ''میکڈونلڈز کارپوریشن'' فوڈ سروس انڈسٹری کا ایک حصہ تصور کی جاتی ہے۔ کارپوریشن کے ۲۷ ہزار سے زائد ریسٹورنٹس دنیا کے ۱۲۰ ممالک

کے مختلف شہروں اور قصبوں میں مصروف کار ہیں۔ان ۱۲۰ ممالک میں پاکستان کا نام بھی شامل ہے۔(یہ اور بات ہے کہ میکڈونلڈز کی آفیشل ویب سائیٹ پر ''میکڈونلڈز یافتہ'' ممالک کی جو فہرست موجود ہے اس میں نامعلوم وجوہات کے باعث پاکستان کا نام شامل نہیں ہے) میکڈونلڈز ریسٹورنٹس اپنے گاہکوں کے لیے فاسٹ فوڈز کا ایک محدود اور بہت لذیذ انتخاب پیش کرتے ہیں۔

میکڈونلڈز کے کرۂ ارض کے طول و ارض میں پھیلے ہوئے ریسٹورنٹس یا تو میکڈونلڈز کارپوریشن کے تحت کام کرتے ہیں یا پھر کوئی علاقائی کارپوریشن کے ساتھ کیے جانے والے تجارتی معاہدوں کے تحت اپنے ملک میں میکڈونلڈز کی شاخیں آپریٹ کرتی ہے۔میکڈونلڈز کارپوریشن یورپ اور امریکہ میں Aroma Cafe, Boston Market, Chpotelemexican Pret a Mamamger, Girl اور Donatospizza کے ناموں سے ریسٹورنٹس چلاتی ہے۔فرانس کے دارالحکومت پیرس میں میکڈونلڈز کی شاخوں کی تعداد ۶۳ سے زائد جب کہ بھارت میں میکڈونلڈز ریسٹورنٹس کی تعداد ۳۰ کے لگ بھگ ہے۔

میکڈونلڈز جس کے نام کا پہلا حرف "M" زرد رنگ سے کمان کی مانند لکھا جاتا ہے اور جو محض اس ایک لفظ کو لکھنے کے طریقہ کار سے ہی دنیا بھر میں پہچان لیا جاتا ہے، نے ۱۹۴۰ء میں فاسٹ فوڈ کی دنیا میں اپنے سفر کا آغاز کیا۔میکڈونلڈز دو بھائیوں ''ڈک'' اور ''مک'' نے امریکی ریاست کیلی فورنیا کے مقام سان بیرنا ڈینو میں شروع کیا تھا۔۱۹۵۴ء میں رے کروک نامی ایک بزنس مین نے دونوں بھائیوں کے ساتھ ایک معاہدے کے تحت ریسٹورنٹ کی ایک شاخ کھولنے کا اختیار حاصل کیا۔یوں ۱۹۵۵ء میں ریاست الینوئس کے مقام ڈیس پلے نیس میں میکڈونلڈز قائم ہوا۔اب اس مقام پر ایک میکڈونلڈز عجائب گھر موجود ہے۔۱۹۵۹ء میں میکڈونلڈز کی ۱۰۰ ویں

شاخ امریکہ کے شہر شکاگو میں قائم کی گئی۔ ۱۹۶۱ء میں رے کروخ نے ۲۷ لاکھ ڈالرز کے عوض میکڈونلڈز Concept کے تمام تر حقوق خرید لیے۔ ۱۹۶۳ء میں میکڈونلڈز نے ایک ارب واں ''ہیم برگر'' فروخت کیا۔ ۱۹۶۷ء میں میکڈونلڈز نے ''ہم برگر یونیورسٹی'' کی شروعات کی۔ اس یونی ورسٹی کے قیام کا مقصد انتظامی امور انجام دینے والے لوگوں کی تربیت کرنا تھا۔ ۱۹۸۴ء میں ادارے نے اپنا ۹۰ ارب واں ہم برگر فروخت کیا ۱۹۸۹ء میں فرینکفرٹ، پیرس، میونخ اور ٹوکیو میں اسٹاک ایکسچینج میں ''میکڈونلڈز'' ریسٹورنٹس قائم کیے گئے۔ ۱۹۹۱ء میں روس کے دارالحکومت ماسکو میں میکڈونلڈ کی شاخوں کا آغاز ہوا۔ ۱۹۹۳ء پیرس کی انتظامیہ نے مشہور زمانہ ایفل ٹاور کے نیچے میکڈونلڈز کی شاخ کے آغاز کی اجازت دینے سے انکار کردیا۔ اب سے چند سال قبل کراچی میں میکڈونلڈز نے ناظم آباد کے قدیم علاقے مین اپنی ایک شاخ کھولی اور اس وقت صدر، طارق روڈ اور آئی آئی چندریگر روڈ اور بھی کئی جگہ پر بھی ادارے کی شاخیں موجود ہیں، جو روزانہ ہزاروں افراد کی میزبانی کرتی ہیں۔ اسی طرح لاہور میں بھی متعدد میکڈونلڈز شاخیں کھل چکی ہیں۔ دنیا کے بیشتر ملکوں کی طرح پاکستان میں میکڈونلڈز کے گاہکوں کی اکثریت نوجوانوں اور بچوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ لوگ میکڈونلڈز کے بڑے نام اور زبردست پبلسٹی سے متاثر ہوکر اس کے ریسٹورنٹس کا رخ کرے ہیں۔ لیکن اس امر کی کماحقہٗ آگاہی نہیں رکھتے کہ زرد رنگ کے کمان جیسے "M" والے انہیں اپنے ''منفرد ذائقے'' کے نام پر ہیم برگر، فرین فرائیز اور چپس میں بھر کر کیا کچھ کھلا رہے ہیں اور یہ کہ جو کچھ انہیں کھلایا جارہا ہے۔ وہ ان کی صحت کے لیے کتنا خطرناک ہے۔

گزشتہ مارچ کے آغاز میں برطانیہ اور امریکہ میں ایک کتاب بک اسٹالز، کتب خانوں اور مطالعہ گاہوں کے توسط سے عوام کے سامنے پیش کی گئی تھی، اس کتاب کا نام Fast Food Nation تھا اور اس میں مصنف ایرک اسک لورز نے فاسٹ

فوڈز کی تعریف بیان کرتے ہوئے متعدد ایسے حقائق بیان کیے جو فاسٹ فوڈ انڈسٹری کے کرتا دھرتا لوگوں کے مکروہ چہروں پر پڑا نقاب اتارنے لیے بہت کافی ہیں۔ کتاب میں مصنف نے دعویٰ کیا ہے کہ ۱۹۹۳ء کے بعد سے لے کر اب تک امریکہ میں ۵ لاکھ بچے E Coli Bug کی وجہ سے بیمار پڑے ہیں۔ یہ ایک طرح کا وائرس ہے جو جراثیم سے متاثرہ گوشت میں پایا جاتا ہے۔ کتاب میں مصنف ایک جگہ لکھتا ہے:

> ''اگر والدین یہ جان لیں کہ ان کے بچوں کو ہیم برگرز میں پسے ہوئے گوشت کی صورت میں کیا کچھ کھلایا جا رہا ہے تو پھر وہ زندگی بھر کبھی اپنے بچوں کو کسی فاسٹ فوڈ ریسٹورنٹ میں لے کر نہیں جائیں گے۔''

کتاب کے مطابق ۱۹۹۷ء تک امریکہ میں مویشیوں کے چارے میں مردہ بلیوں اور کتوں کا گوشت قیمے کی شکل میں شامل کرنے پر قانونی طور پر کوئی پابندی نہ تھی لیکن پھر پاگل گائے کی بیماری کے خطرے کے پیش نظر ایسا کرنے پر پابندی عائد کر دی گئی۔ البتہ مویشیوں کی خوراک میں مردہ گھوڑوں اور خنزیر کا گوشت استعمال کرنے پر اب بھی کوئی پابندی نہین ہے۔ بقول مصنف ایرک کے امریکہ میں دستیاب گوشت کی ایک چوتھائی مقدار ان ہی جانوروں سے حاصل کی جاتی ہے جن کی خوراک مردہ گھوڑے اور خنزیر ہیں۔ اس صورت حال کی وجہ سے یہ گوشت کھانے والے یقینی طور پر مہلک جراثیم سے متاثرہ ہو سکتے ہیں۔ Fast Food Nation نے دن رات ہیم برگرز اور ہوٹلوں میں کھانے تناول فرمانے والی امریکی قوم کو ہلا کر رکھ دیا ہے۔ کیونکہ میکڈونلڈز سمیت امریکہ میں فاسٹ فوڈز کا کاروبار کرنے والے کئی ادارے مویشیوں کا گوشت ڈیری فارمز سے ہی حاصل کرتے ہیں۔

حال ہی میں خلیجی اخبار Gulf News میں Fast Food for Thought کے عنوان سے ایک فیچر شائع ہوا۔ جس میں پیزا، برگرز اور فرنچ فرائیز

کو بچوں میں ایک سے زائد اقسام کی بیماریوں کی پیدائش کا باعث قرار دیا گیا ہے۔ مذکورہ فیچر میں بتایا گیا ہے کہ سوفٹ ڈرنکس اور فاسٹ فوڈز کا مسلسل اور متواتر استعمال بچوں اور نو جوانوں میں سینے کے درد اور دانتوں کی بیماریوں کا باعث بن رہا ہے۔ دنیا کے کئی دیگر ممالک کی طرح بھارت بھی فاسٹ فوڈز کی بدولت دمہ، پیٹ اور دانتوں کی بیماریوں کے مسائل سے گزر رہا ہے۔ اس کے ساتھ ہی عوام میں جذبات کی شدت اور ذہنی دباؤ میں اضافے کی شکایات عام ہوتی جارہی ہیں۔ ابتدا میں ڈاکٹرز یہ سمجھنے سے قاصر تھے کہ آخر کم عمر افراد میں اس قسم کی بیماریوں میں اضافے کی کیا وجوہات ہیں۔ لیکن پھر اس حوالے سے ہونی والی کئی ریسرچ اسٹڈیز سے ثابت ہوا کہ دراصل وہ فاسٹ فوڈ ہی ہے جو نو جوانوں میں ان تمام بیماریوں کو جنم دینے کا باعث بن رہا ہے۔ اس حوالے سے دہلی کے لیڈی ارون کالج کی سینئر فوڈ اینڈ نیوٹریشن ایکسپرٹ ڈاکٹر شسما شرما کا کہنا ہے:

> ''شہروں میں بسنے والے بیشتر خاندانوں میں فاسٹ فوڈز بچوں کی بنیادی خوراک کی جگہ لے چکے ہیں۔ بھارتی شہروں کے سرکاری اسکولوں کے تقریباً ۶۰ فیصد طالب علم فاسٹ فوڈز کے عادی ہیں اور یہ ایک نہایت ہی ہولناک بات ہے۔ کیونکہ یہ خرافات کھانے سے بچے ان ہولناک بیماریوں میں مبتلا ہو رہے ہیں جو کبھی بڑی عمر کے افراد کو ہی لاحق ہوتی تھیں۔''

صورت حال ہمارے یہاں بھی کچھ زیادہ مختلف نہیں ہے۔ فاسٹ فوڈ کلچر پوری طرح اپنی جڑیں مضبوط کر چکا ہے اور صرف کراچی میں ایسے بے شمار ریسٹورنٹس اور فوڈ سنٹرز موجود ہیں جو برگرز کے علاوہ پیزا، فرنچ فرائیز، چھولوں، سموسوں، پکوڑوں اور سوفٹ ڈرنکس سے اپنے گاہکوں کی تواضع کرتے ہیں۔ مگر پھر بھی ''میکڈونلڈز'' کی بات اور ہے۔ شاید اس لیے کہ یہ ایک بین الاقوامی کارپوریشن ہے اور اس کے

شراکت داروں میں عیسائی، یہودی اور مسلمان سب ہی شامل ہیں۔میکڈونلڈز کے دنیا بھر میں پھیلے ہوئے ریسٹورنٹس میں دستیاب فوڈ آئٹمز دنیا سے نرالے ہیں اور دنیا میں کہیں، کسی حصے میں اس سے زیادہ لذیذ اور صحت بخش خوراک فاسٹ فوڈ ریسٹورنٹس میں دستیاب نہیں ہے۔لیکن اس کے باوجود اگر لوگ شہد کی مکھیوں کی مانند میکڈونلڈز کارپوریشن ڈالرز پانی کی طرح بہاتی ہے۔اسی پبلسٹی کا نتیجہ ہے کہ میکڈونلڈز میں کھانا ایک طرح کا Symbol Status بن چکا ہے۔لہذا بچے بھی گھروں میں بنا ہوا کھانا نوش جان کرنے کے بجائے میکڈونلڈز میں کھانے اور جانے کی ضد کرتے ہیں۔اس حوالے سے بھارت کے ''وڈیا ساگر انسٹی ٹیوٹ آف مینٹل ہیلتھ'' کے ماہر نفسیات ڈاکٹر جے تندرناک پاک کا کہنا ہے:

> ''بچوں کو گھر میں پکا ہوا کھانا پسند نہیں ہے۔وہ کھانے میں فاسٹ فوڈز سے انہیں ایک یقینی اسٹیٹس کا احساس ہوتا ہے اور فاسٹ فوڈ زیادہ مہنگا نہ ہونے کے باعث ہر ایک کی قوت خرید میں بھی ہے۔ مگر بچے فاسٹ فوڈز کا روزانہ استعمال کرتے ہوئے یہ بالکل بھی نہیں سوچتے کہ سوڈیم جیسا نمک جو اس خوراک کے ساتھ ان کے جسموں میں جا رہا ہے ان کی صحت کے لیے کس قدر ضرر رساں ہے۔''

اس حوالے سے بھارت کے ''اندرا پراستھا اپولو ہسپتال'' کے سینئر چائلڈ اسپیشلسٹ ڈاکٹر ''پی کے سنگھال'' اظہار خیال کرتے ہوئے کہتے ہیں۔

> ''شریانوں کی بندش سے لے کر جسم پر سرخ دانے نکلنے تک ۵۰ ایسی بیماریاں ہیں جو بچوں کے متواتر فاسٹ فوڈز استعمال کرنے سے جنم لیتی ہیں۔یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ بچوں کے ۶۰ فیصد مسائل آج کل فاسٹ فوڈز کے باعث ہی پیدا ہوتے ہیں۔''

ماہرین اطفال اس امر پر متفق ہیں کہ بڑھتے ہوئے بچوں کو ان کی روزانہ خوراک میں عموماً ۱۵۰۰ کیلوریز، ۵۰ فیصد کاربوہائیڈریٹس، ۲۰ فیصد چربی اور ۳۰ فیصد پروٹین درکار ہوتے ہیں۔ مگر بازار میں دستیاب ''آسان کھانے'' اکثر اوقات اپنے اندر چربی اور کاربوہائیڈریٹس تو زیادہ رکھتے ہیں لیکن پروٹین ان میں نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔ لہٰذا بچوں اور نوجوانوں کے لیے فاسٹ فوڈز نہایت ہی مضر صحت خوراک کا درجہ رکھتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ ہمارے بعض پڑھنے والوں کو یہ بات معلوم نہ ہو لیکن یہ حقیقت ہے کہ بچوں کی خوراک میں پروٹین کے فقدان یا کمی سے کند ذہنی کی شکایت پیدا ہوتی ہے اور بچے تعلیمی میدان میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ فاسٹ فوڈز کو دیر تک محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کیے جانے والے مصنوعی نمکیات بھی کئی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔ میکڈونلڈز میں بار بار جا کر مہنگے برگرز اور دیگر فاسٹ فوڈز سے لطف فوڈز ہونے والے قابل رحم افراد کی معلومات مین ایک اہم اضافے کے لیے یہاں ہم یہ بتاتے چلیں کہ فاسٹ فوڈز کے کبھی کبھار استعمال میں کوئی حرج نہیں ہے لیکن فاسٹ فوڈ Outlets میں خوراک کو ۲۰ سے ۳۰ ڈگری سینٹی گریڈ تک درجہ حرارت میں محفوظ کیا جاتا ہے تاکہ اس کی غذائیت برقرار رہے۔ لیکن پاک و ہند کے گرم درجہ حرارت، نقل وحمل میں تاخیر اور جروری سہولیات کی عدم دستیابی کے باعث گاہک کی پلیٹ تک پہنچنے سے قبل ہی خوراک کے بیشتر غذائی اجزاء دم توڑ چکے ہوتے ہیں۔ فاسٹ فوڈ کی دنیا کے بادشاہ خوراک کو منفی صفر درجہ حرارت پر فریزیر میں محفوظ کر کے بھی اس کے غذائی اجزاء کو زبردست نقصان پہنچاتے ہیں۔

ماہرین اور ڈاکٹرز اب تک باوجود سخت کوشش کے یہ جاننے میں ناکام رہے ہیں کہ بچے آخر فاسٹ فوڈز کی اس لت میں مبتلا کیوں کر ہوئے۔ تاہم ماہرین کا ایک طبقہ ایسا ہونے کا الزام خاندانی نظام کا شیرازہ بکھرنے کو دیتا ہے۔ پاکستان اور بھارت

کی طرح دنیا کے کئی دیگر ممالک میں ماں اور باپ دونوں ملازمت کرتے ہیں۔ لہٰذا خاتون کو گھر کھانا بنانے کے لیے بہت محدود وقت ملتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ برآمد ہوتا ہے کہ بچے باقاعدگی سے باہر کھانے کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اس صورتحال میں والدین کا کردار محض بینکاروں کا سا رہ جاتا ہے جو اپنے بچوں کو ان کے مطالبے پر روزانہ ایک معقول رقم مہیا کرتے ہیں۔ بعض ماہرین اطفال سمجھتے ہیں کہ میکڈونلڈز ایسے ملٹی نیشنل اداروں کی جانب سے کی جانی والی زبردست تشہیر کی بدولت بچے اور نوجوان فاسٹ فوڈز کی جانب راغب ہوتے ہیں۔ یہ ادارے اپنے اشتہارات میں ایسے دل کو چھو لینے والے سلوگن استعمال کرتے ہیں (یا شوبز اور اسپورٹس کی دنیا کی نامور شخصیات کو بطور ماڈل اپنے اشتہارات میں پیش کرتے ہیں) جو ناپختہ ذہنوں پر اپنے گہرے اثرات مرتب کرتی ہیں، سو عوام تصور کرتے ہیں کہ اگر انہوں نے متعلقہ کمپنی کا برگر نہیں کھایا، یا فرینچ فرائیز سے لطف اندوز نہیں ہوئے تو ان کے دنیا میں آنے کا کوئی مقصد نہیں ہے۔ میکڈونلڈز ایسے ادارے نوجوانوں کے ذہنوں پر اپنی مضبوط گرفت میں جکڑنے کا فن جانتے ہیں۔

ہمارے معاشرے میں بچوں کو گھروں سے باہر کھانے کی طرف دوڑنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ گھروں میں ایک ہی جیسے کھانے تیار ہوتے ہیں۔ جب کہ نوجوانوں اور بچوں کو کھانوں میں مختلف النوع ذائقے چاہیے ہوتے ہیں۔ سو وہ آسانی سے فاسٹ فوڈز کی طرف چل پڑتے ہیں۔ اس لیے ضرورت اس بات کی ہے کہ والدین گھروں میں تیار کیے جانے والے کھانوں میں زیادہ (تنوع) ورائٹی دیں تاکہ گھر سے باہر کی کوئی طاقت بچے کو غیر صحت مند اور نقصان دہ غذا استعمال کرنے پر نہ اکسا سکے۔ اس سلسلے میں اساتذہ نہایت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں اور نوجوانوں اور بچوں کو بہت زیادہ فاسٹ فوڈز استعمال کرنے کے مضرات سے آگاہ کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر اسکولوں کی انتظامیہ اس امر پر بھی کڑی نگاہ رکھے کہ اسکول کینٹین میں کیا کچھ

فروخت ہو رہا ہے تو بچوں کو غیر صحت مند غذا کھانے سے روکا جا سکتا ہے۔

بظاہر تو یہ ناقابل یقین سا محسوس ہوتا ہے لیکن ایک کڑوا سچ ہے کہ میکڈونلڈز جیسے ادارے اپنی دکان چمکانے کے لیے متاثر کن ٹی وی کمرشلز اور دیدہ زیب اخباری اشتہارات تو تیار کرواتے ہیں لیکن یہ سوچنے کی زحمت گوارا نہیں کرتے کہ فاسٹ فوڈز کے نام پر وہ جو کچھ بھی فروخت کر رہے ہیں وہ بچوں اور نوجوانوں کے لیے کس قدر نقصان دہ اور تباہ کن ثابت ہو سکتا ہے۔ فاسٹ فوڈز کی تباہ کاریوں کے حوالے سے ممتاز برطانوی جریدے New Scientist نے گزشتہ فروری میں ایک ہولناک رپورٹ شائع کی جس میں انکشاف کیا گیا تھا کہ بیم برگرز انسانی دماغ کی کارکردگی پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ یہ رپورٹ کینیڈین سائنس دانوں نے چوہوں پر کیے جانے والے طویل تجربات کے بعد مرتب کی تھی۔ رپورٹ میں سائنس ماہر ''گورڈن وینوئر'' ایک جگہ لکھتے ہیں:

> ''ایسی خوراک استعمال کرنا جو بہت زیادہ Fats کی حامل ہو ہمارے پورے جسمانی نظام کو متاثر کر سکتی ہے۔ زیادہ Fats انسولین کے نظام میں مداخلت کرتے ہین جو خون میں شوگر کی مقدار کو کنٹرول کرنے کا نہایت ہی اہم کام سرانجام دیتی ہے۔ انسولین کا نظام متاثر ہوتا ہے ذیابیطس کا مرض جنم لیتا ہے۔ ذیابیطس اکثر فربہ جسم کے حامل افراد کو اسی لیے لاحق ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ ایسی خوراک بکثرت استعمال کرتے ہیں جس میں Fats بہت زیادہ ہوتے ہیں ایسے لوگوں کو حافظے کی کمزوری کا مسئلہ بھی درپیش ہوتا ہے۔''

ڈاکٹر گورڈن کے بقول زیادہ Fats کے حامل خوراک متواتر استعمال کرنے سے نوجوانوں کے دماغوں کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ تازہ ریسرچ کے نتیجے

میں یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مغربی ممالک میں بچے ۴۰ فیصد کیلوریز ایسی خوراک سے حاصل کرتے ہیں جس میں بہت زیادہ Fats ہوتے ہیں۔ اس تناظر میں دنیا کے سب سے بڑے فاسٹ فوڈ ریسٹوران سلسلے "میکڈونلڈز" کے طعام نامے "مینوز" کا جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ میکڈونلڈز میں کچھ بات ب کا نعرہ بلند کرنے والی یہ عظیم الشان طعام گاہیں اپنے گاہکوں کی خدمت میں جو "بیف برگر" میک چکن و دچیز "بگ میک" اور "فرنچ فرائیز" پیش کرتی ہیں وہ Fats اور Calories سے بھرپور ہوتے ہیں۔ حال ہی میں برطانیہ کی Abendeen University کے سائنسی ماہرین کی جانب سے پیش کی جانی والی ایک میڈیکل رپورٹ میں انکشاف کیا گیا ہے کہ نمک لگائے ہوئے گوشت کے خوراک میں استعمال سے دمے اور خرخراہٹ کے ساتھ سانس لینے کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ خصوصاً بچوں میں اس نوعیت کے مسائل بہت زیادہ محسوس کیے گئے ہیں۔ اس رپورٹ کی تیاری کے لیے یونی ورسٹی کے سعودی عرب میں کام کرنے والے ڈاکٹروں نے بہت زیادہ تعاون کیا تھا۔ ڈاکٹروں کی اس ٹیم کے سربراہ پروفیسر انتھونی سٹین تھے۔ رپورٹ مین انکشاف کیا گیا کہ پھیپھڑوں کے عمل اور خوراک میں تازہ سبزیوں، وٹامنز اور معدنیات کے استعمال کا بہت گہرا تعلق ہے۔ رپورٹ کی تیاری کے لیے کی جانے والی تحقیق کے نتیجے میں یہ بات بھی سامنے آئی کہ پچھلے چند برسوں کے دوران برطانوی بچوں میں دمے کا مرض لاحق ہونے کی رفتار میں ڈرامائی انداز میں تیزی آئی ہے۔ صرف برطانیہ میں تقریباً ۳۰ لاکھ افراد دمے کا شکار ہیں، جب کہ ہر سات میں سے ایک برطانوی بچہ دمے کی بیماری میں مبتلا ہے۔ اگست ۲۰۰۰ء میں جریدے Thorax میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں ماہرین نے انکشاف کیا کہ جو بچے فاسٹ فوڈز پر زیادہ دھیان دیتے ہیں اور سبزیوں کا استعمال کم کرتے ہیں اور ان کی خوراک میں دودھ اور وٹامن "E" شامل نہیں ہوتے، وہ دمے کی بیماری کے لیے ایک تر نوالہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ پروفیسر

سیٹن کے مطابق گزشتہ ۳۰ برسوں کے دوران سعودی عرب میں میں مغربی خوراک کی طرف لوگوں کا جھکاؤ میں اضافہ ہوا ہے۔ اس کے ساتھ ہی وہاں دمے کی بیماری کے متاثرین کی تعداد بھی بڑھی ہے۔ بقول پروفیسر انتھونی سیٹن کے ''خوراک دوران حمل بے حد اہم کردار ادا کرتی ہے اور مناسب خوراک ہی حمل کے دنوں میں ماں کو الرجی سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ Food Allergy and Anaphylaxis Net Work نامی ادارے کی جانب سے حال ہی میں تیار خوراک بازار میں فروخت کے لیے پیش کرنے والے اداروں کے لیے ایک ضابطہ اخلاق کا اجراء کیا گیا ہے۔ نئے ضابطۂ اخلاق کے تحت خوراک پیکٹوں میں بند کر کے یا کسی بھی قسم کی پیکنگ میں فروخت کے لیے پیش کرنے والے اس بات کے پابند ہوں گے کہ وہ پیکنگ کے لیبل پر خوراک کے اجزائے ترکیبی آسان زبان اور اصطلاحات میں تحریر کریں گے۔ اس اقدام کا مقصد صارفین کو خوراک کی الرجی سے بچانا ہے۔ اس وقت امریکہ میں ۷۰ لاکھ افراد خوراک کی الرجی کا شکار ہیں۔ Faan کو امید ہے کہ ان کے مرتب کردہ ضابطہ اخلاق کی آمد کے بعد لوگوں کو خوراک کی الرجی سے بچانے میں کافی مدد ملے گی۔ مغربی ممالک میں کیے جانے والے اس طرح کے مؤثر اقدامات کے برعکس ہمارے یہاں خوراک فروخت کرنے والوں سے خوراک کے اجزائے ترکیبی معلوم کرنے کا کوئی تصور ہی موجود نہیں ہے۔ لہٰذا فاسٹ فوڈز تیار کرنے والے اپنے طعام نامے میں ''برگر دو چیز'' لکھ کر جان چھڑا لیتے ہیں یا فرنچ فرائیز طلب کیے جانے پر چند ہی منٹوں میں آرڈر کی تکمیل کر دیتے ہیں۔ ان سے کوئی بھی یہ پوچھنے کی زحمت گوارا نہیں کرتا کہ یہ اتنی جلدی کیسے تیار ہو گیا ہیں۔ (از محمد قاسمی)

کھانے پینے کے بارے میں ماہرین طب کی ہدایات:

۱۔ کھانا اس وقت کھاؤ جب بھوک لگے، گھڑی دیکھ کر کھانا کھانے کی بجائے

بھوک لگنے پر کوئی چیز کھائی جائے۔

۲۔ صبح کا ناشتہ اگر نہ لیا جائے تو اچھا ہے اگر صبح سویرے کچھ کھالیا جائے تو سچی بھوک رک جاتی ہے۔ایک ہی دفعہ کھائیں تو اچھا ہے۔

۳۔ اگر سخت بھوک لگی ہو تو زیادہ پیٹ بھر کر نہ کھایا جائے بلکہ کچھ بھوک رکھ کر کھایا جائے۔

۴۔ چبا چبا کر کھانے سے تھوڑی خوراک سے بھی سیری ہو جاتی ہے اور آنتوں کو زیادہ کام نہیں کرنا پڑتا۔

۵۔ اکثر حالات میں ڈکار کا آنا ہی اس بات کی علامت ہے کہ اور خوراک کی ضرورت نہیں۔

۶۔ کھٹی ڈکاریں آنے پر اور پوری بھوک نہ لگنے پر فاقہ بہت مفید رہتا ہے۔

۷۔ غصہ،خوف یا ڈر کی حالت میں مت کھائیں۔

۸۔ سونے سے پہلے کم از کم تین گھنٹے پہلے کھانا کھائیں زود ہضم اور ہلکا کھانا کھائیں۔

۹۔ کھانے کے دوران زیادہ پانی نہ پئیں درمیان میں چند گھونٹ پی سکتے ہیں۔ کھانے کے دو گھنٹے بعد پانی پینا بہت مفید ہے۔کھانا کھانے سے فوراً پہلے بھی پانی مت پئیں کم از کم آدھ گھنٹہ پہلے پانی پئیں۔

۱۰۔ سورج غروب ہونے کے بعد سوائے لیموں کے ترش چیزوں کا استعمال نہ کریں۔

۱۱۔ پھل نہار منہ مت کھائیں بلکہ کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔

۱۲۔ سبزیات پر لیموں نچوڑ کر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔

۱۳۔ پھلوں کا استعمال کمزور کو مضبوط موٹے کو پتلا مریض کو تندرست اور تندرست کو طاقت ور بنا دیتا ہے۔

۱۴۔ دو کھانوں کے درمیان کم از کم چار گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔

۱۵۔ اس بات کا مت خیال رکھیں کہ ہم کتنا کھاتے ہیں بلکہ یہ خیال رکھیں کہ کتنا ہضم کرتے ہیں۔

۱۶۔ کھانے کے فوراً بعد مت نہائیں، نہ ورزش کریں اور نہ دماغی کام کریں۔

۱۷۔ بہت زیادہ کھانا اور بہت تھوڑا کھانا مناسب نہیں اور ایک ہی وقت میں کئی قسم کی چیزیں مت کھائیں۔

۱۸۔ زیادہ نشاستہ دار چیزیں کھانا اتنا ہی نقصان دہ ہے جتنا گوشت کھانا۔

۱۹۔ ڈبوں میں بند پھلوں، مربوں اور دوسری کھانے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

۲۰۔ زیادہ چٹنیاں اور اچار مت کھائیں۔

۲۱۔ سرخ مرچ کو سرخ زہر سمجھیں سفید میدے کو سنکھیا خیال کریں۔ سفید چینی اور مٹھائی کو خوبصورت بلا جانیں۔

۲۲۔ تازہ پھلوں اور سبزیوں کو صحت بھرے مٹکے سمجھیں۔

۲۳۔ یہ مقولہ کبھی نہ بھولیں وہی کھاؤ جو تمہیں کھانا چاہیے یا وہ جس کی تمہیں خواہش ہو۔

۲۴۔ زیادہ کھانا بڑھاپے کو دعوت دینا ہے اور موت کے قریب جانا ہے۔

۲۵۔ پھلوں سبزیوں اور دودھ میں جسم کی نشو ونما کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔

۲۶۔ خوراک سے تندرستی حاصل کریں۔ بیماریوں کا علاج دواؤں سے نہیں بلکہ خوراک سے کریں۔

۲۷۔ کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد دانت اور منہ ضرور صاف کریں۔

۲۸۔ ایک ماہ میں دو دفعہ فاقہ ضرور کریں اور ایک ہفتہ رس دار پھل کھا کر گزارہ کریں۔

۲۹۔ کھانا کھاتے وقت خوش رہیں اور خیال کی پاکیزگی رکھیں۔

۳۰۔ اعتدال کے ساتھ کھائی ہوئی سادہ غذا عمر کو بڑھاتی ہے۔ مرکب اور مرغن غذا چربی بڑھا کر عمر کو کم کرتی ہے۔

۳۱۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ غذا کی مقدار کم کر دیں۔

۳۲۔ بازاری کھانے کی چیزوں کی طرف آنکھ اٹھا کر بھی نہ دیکھیں۔

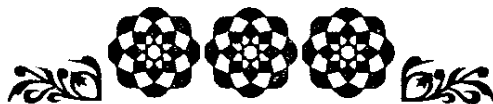
۳۳۔ تندرستی برقرار رکھنے کے لیے دن کے کھانے کے بعد لسی رات کے آخر پر پانی اور دن کے آخر پر دودھ نہایت مفید ہے۔

۳۴۔ میٹھے کی جگہ حتی الوسع شہد استعمال کریں ورنہ سفید چینی کی نسبت گڑ بہتر ہے۔

۳۵۔ ہر کھانے کے بعد کچھ دیر آرام کریں پھر چہل قدمی کریں۔ دوپہر کے کھانے کے بعد زیادہ آرام کریں اور شام کے کھانے کے بعد زیادہ چہل قدمی کریں۔

کھانے کا ذائقہ موٹاپے کا باعث بن سکتا ہے!:

کھانے کا ذائقہ موٹاپے کا باعث بن سکتا ہے۔ تحقیق کے مطابق افراد کو خوراک کو خوشبو متاثر نہیں کرتی بلکہ کھانے کا ذائقہ اسے اپنی طرف متوجہ کرتا ہے۔ چوہوں پر تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ خوراک کا ذائقہ ہی خون میں چکنائی کی مقدار میں اضافہ کا باعث بنتا ہے اور موٹاپے کی طرف مائل کرتا ہے۔

موضوع: ۱۳۴

چاندی کا استعمال

سنت نبوی ﷺ اور جدید تحقیقات

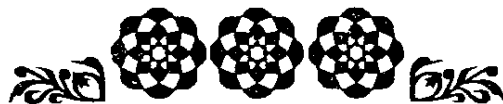
حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کو چاندی پسند تھی اور احادیث میں بھی اس کا ثبوت ملتا ہے۔ کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے چاندی کی انگوٹھی کو استعمال فرمایا۔

آیئے اب چاندی پر جدید تحقیق ملاحظہ فرمائیں:

چاندی بہترین جراثیم کش ہے:

چاندی میں صحت انسانی کے لیے مفید جراثیم کو ہلاک کیے بغیر ۶۵۰ خطرناک جراثیم ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لحاظ سے چاندی انتہائی محفوظ جراثیم کش ہے۔ یہ بات پاکستان کونسل آف سائنٹیفک اینڈ انڈسٹریل ریسرچ کے ڈاکٹر سبحان عادل نے گزشتہ دنوں اسلام آباد میں بتائی۔ انہوں نے بتایا کہ عالمی ادارۂ صحت کے مطابق پاکستان میں ۹۰ فیصد پانی پینے کے لیے موزوں نہیں ہے، کیوں کہ اس میں ہیضہ (کالرا)، ٹائی فائیڈ، ورم جگر (ہیپاٹائٹس)، اسہال، سرطان اور بالوں اور جلد کے امراض کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ ان کے مطابق پانی صاف کرنے کی تمام دواؤں اور طریقوں کے مقابلے میں صرف چاندی میں نہ صرف ۶۵۰ مختلف خطرناک جراثیموں کو ہلاک کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے بلکہ یہ جسم کے خلیات کو اس عمل میں کوئی نقصان نہیں پہنچاتی اور اس سے انسان دوست جراثیم اور صحت کے لیے ضروری دھاتیں بھی محفوظ رہتی ہیں۔ چاندی میں زخمی ریشوں کی مرمت کی صلاحیت

بھی ہوتی ہے اور یہ جسم کی قوت مدافعت میں ۳۰ فیصد اضافہ کر دیتی ہے۔ان مقاصد کے لیے انہوں نے گلوکوسٹریٹ کو بہترین قرار دیا۔ اس سے پانی میں سلور کلورائیڈ شامل ہو جاتی ہے۔

موضوع:۱۳۵

پانی کو دیکھ کر پینا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے پانی پیتے وقت پانی کو دیکھ کر پینے کا حکم دیا تا کہ کوئی کیڑا مکوڑا جسم میں داخل نہ ہو۔

پانی دیکھ کر نہ پینے سے بعض دفعہ حشرات الارض جو پانی میں ہوتے ہیں بغیر دیکھے پینے سے پیٹ میں چلے جاتے ہیں جو کہ کئی بیماریوں کے پیدا ہونے کا سبب بنتے ہیں۔

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی پانی دیکھ کر پینے کی سنت مبارکہ پر آج کے ڈاکٹر بھی عمل کرنے کا کہہ رہے ہیں کیونکہ ڈاکٹروں کے پاس ایسے کئی کیس آتے ہیں جن میں کئی افراد دیکھ کر پانی نہ پینے کی وجہ سے پیٹ کے امراض میں مبتلا ہو گئے۔

ذیل میں ہم دیکھ کر پانی پینے کے فوائد پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

دیکھ کر نہ پینا منہ جلنے کا سبب بن گیا:

آپ گھر میں تمام چیزوں کو مناسب اور مقررہ جگہ پر رکھنے کی عادت ڈالیں اور کنبے کے دیگر افراد کو بھی اس کو تربیت دیں۔ آپ کہیں گے کہ اس کا حادثوں کے ساتھ کیا تعلق ہے۔ کچھ ہی دنوں پہلے کی بات ہے کہ ایک سنار کی بیوی بیمار پڑی۔ ایک دفعہ وہ سوتے وقت دوا پینا بھول گئی۔ بعد ازاں یاد آنے پر الماری سے شیشی نکالی اور دوا پی

گئی۔لیکن اف! یہ کیا پی لیا؟ اس سے تو سارا منہ ہی جل گیا۔اس نے دوا کی بجائے تیزاب پی لیا تھا جو اسی الماری میں رکھا تھا۔تیزاب ناروں کے بہت کام آتا ہے۔ تیزاب پینے کا کیا انجام ہوا؟ یہ مجھ سے نہ پوچھئے، لیکن اس واقعہ سے صاف سبق ملتا ہے کہ ہمیں اپنی چیزوں کو مناسب اور مقررہ جگہوں پر رکھنا چاہیے، ہر چیز خواہ پانی ہو یا خوراک دیکھ کر کھانا اور پینا چاہیےاور زہریلی اشیاء کو خوردنی اشیا کے ساتھ ہرگز نہ دکھنا چاہیے۔

گدلا پانی اور عالمی ادارے کی رپورٹ:

عالمی دارے یونی سیف کے اندازے کےمطابق ترقی پذیر مما لک میں ہر سال ایک کروڑ پچاس لاکھ بچے پانچ سال کی عمر تک مرجاتے ہیں۔اس عظیم انسانی المیے کی وجہ یہ ہے کہ ان مما لک میں عام لوگوں کو پینے کا صاف پانی میسر ہی نہیں اور نہ ہی صفائی کے انتظامات موجود ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر ہر شخص کو پینے کا پانی اور صفائی کی سہولتیں میسر آجائیں تو دنیا بھر میں بچوں کی اموات میں پچاس فیصد کی کمی لائی جاسکتی ہے۔

عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق بنی نوع انسان کی ۸۰ فیصد بیماریوں کو ناصاف پانی اور صفائی کے ناقص انتظام کا سبب قرار دیا جاسکتا ہے۔ترقی پذیر مما لک میں ہر سال ۶۰ لاکھ بچے اسہال سے ہلاک ہوجاتے ہیں۔ جب کہ اس مرض سے ہلاک ہونے والوں کی کل تعداد ایک کروڑ ۸۰ لاکھ تک پہنچ چکی ہے۔

پانی سے پھیلنے والی بیماریاں جو ہمارے ملک میں ہیں ان میں پیٹ اور آنتوں کی بیماریاں واسہال، پولیو اور ٹائی فائیڈ اور ہیضہ وغیرہ شامل ہیں۔ یہ بیماریاں گندہ پانی پینے، اس سے ہاتھ دھونے، کھانا تیار کرنے یا برتن دھونے سے پیدا ہوتی ہیں اور ایک دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔

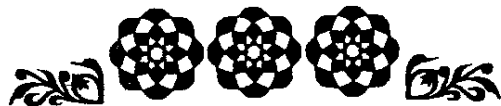
یہ بیماریاں حفظان صحت کا خیال نہ رکھنے اور نہانے دھونے کے لیے کافی مقدار میں پانی میسر نہ آنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ انسانی فضلے کو ٹھکانے لگانے کی مناسب سہولتوں کا فقدان بھی ان بیماریوں کے پھیلنے کا بڑا سبب ہے۔ ان بیماریوں میں عام طور پر جذام، پیٹ کے یک نما کیڑے اور ملپ شامل ہیں۔

جراثیم آلود پانی کی بیماریاں:

یہ بیماریاں ایک حامل جراثیم کیڑے سے پیدا ہوتی ہیں جو اپنی زندگی کا دور پانی میں گزارتا ہے۔ جس پانی میں یہ کیڑا موجود ہو اس پانی کے استعمال سے بیماری پیدا کرنے والے جراثیم جلد یا جراثیم کے ذریعے انسانی جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور مرض کا سبب بنتے ہیں۔ یہ جراثیم عموماً پیٹ اور آنتوں کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔

کھڑے پانی میں عموماً ایسے کیڑے پیدا ہونے لگتے ہیں جو مختلف قسم کی بیماریوں کے جراثیم لیے ہوتے ہیں۔ ایسے پانی سے ملیریا کا مچھر انفلین پیدا ہوتا ہے۔ اور ایسے پانی کے آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھوں کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ پانی سے پیدا ہونے والی بیماریاں کسی بھی آبادی میں تباہی مچا سکتی ہیں۔ ہمارے ملک میں بارش کے دوران اور سیلاب کے دنوں میں ایسی بیماریاں وبائی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔ کیوں کہ بچوں میں غذا کی کمی ہوتی ہے اور خاندان بھی غذا کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ اور بیماری کو قبول کرنے کی صلاحیت بچوں میں بڑھ جاتی ہے یہ بیماریاں دودھ کے پینے سے بھی ہو جاتی ہیں۔ اگر بھینسیں تپ دق کا شکار ہوں تو ان کا دودھ پینے سے بھی اور دودھ میں جو پانی ملاوٹ کے لیے ڈالا جاتا ہے اس پانی کی وجہ سے بھی یہ بیماریاں پھلتی پھولتی ہیں۔ ہمارے بہت سے دیہاتوں میں طویل مسافت طے کر کے پینے کا پانی دور دراز سے لانا پڑتا ہے۔ جو کہ کسی بھی لحاظ سے صاف نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ تو جوہڑوں تک کا پانی پیتے ہیں۔

ہمارے اسکولوں میں صاف پینے کے پانی کا انتظام نہیں اور شہر کے اسکولوں کے سامنے ننگی مولیاں، کٹی ہوئی گاجریں، ننگی گنڈیریاں جن پر پانی چھڑکا جاتا ہے اور ان گنت چھابڑی فروش بے شمار بیماریوں کا پیش خیمہ بنتے ہیں۔ شہر لاہور کے اندرونی حصے میں پانی کے نل گلیوں اور گندی نالیوں سے ہوتے ہوئے گھروں میں جاتے ہیں۔ گلے ہوئے پائپ کسی بھی وقت پھٹ کر نالیوں کا گندا پانی گھروں میں لے جاسکتے ہیں اور اہل خانہ کی بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔ بچوں کا اسہال اسی طرح پھیلتا ہے۔ لہٰذا ہم یہ اپیل کرتے ہیں کہ پانی کے پینے کا اہتمام اس طرح کیا جائے کہ جس سے بیماری کم پھیلے اور ہماری صحت برقرار رہ سکے۔

موضوع: ۱۳۶

مٹی سے استنجا کرنا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

حاجت کے لیے کچی زمین کا انتخاب:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم حاجت کے لیے کچی (نرم) زمین کا انتخاب فرماتے تھے۔ (اسوہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم)

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کی سنت اور صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ عنہم اجمعین کے اس صحت بخش طریقے پر جدید سائنس کیا کہتی ہے؟ ملاحظہ فرمائیں:

مٹی میں امراض کو دور کرنے کی طاقت:

اب اگر معمولی طور پر دیکھا جائے تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ مٹی ہی ہمارا سہارا ہے۔ مٹی ہی ہمارے کھانے کی چیزیں پیدا کرتی ہے۔ مٹی ہی ہماری پرورش کرنے والی اور سب کچھ مہیا کرنے والی ہے اور سب سے آخر میں ہمارے اور سارے جہاں کی تمام چیزوں کے لیے پوشیدہ ہونے کی جگہ ہے۔ جس زمین میں اتنی خوبیاں ہوں اس میں محض امراض کے دور کردینے کی طاقت کا ہونا کوئی تعجب کی بات نہیں ہے۔

پانی صابن کے ہمراہ جس قدر جسم کو صاف کرتا ہے۔ پانی مٹی کے ہمراہ بجائے صابن جسم کو اس سے بھی زیادہ جلا بخشتا ہے۔ کیونکہ صابن میں جو الکلین وغیرہ ناقص اجزا ہوتے ہیں۔ مٹی ان سے پاک ہوتی ہے۔

مٹی ہمارے جسم کی بدبو کو ضائع کردیتی ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ پاخانہ سے

فارغ ہونے کے بعد مٹی ہی سے ہاتھ صاف کیے جاتے ہیں۔ جس سے ان کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

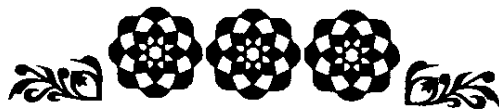
مٹی سے استنجا اور جدید سائنسی تحقیق:

چنانچہ ایک ڈاکٹر نے مٹی کے ڈھیلے سے استنجا کرنے کے متعلق لکھا ہے کہ مٹی بہت سے زخموں کا علاج ہے تو پیشاب میں جو مادہ تیزاب کا ہے۔ اس کا نقصان روکنے کے لیے مٹی کا استعمال مصلحت ہے۔

جی ہاں! سائنسی تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ مٹی سے ہاتھ دھونے سے ہاتھ بالکل صاف ہو جاتے ہیں اور ہر قسم کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں کیونکہ مٹی میں سوڈیم کاربونیٹ یا بجی ہوتی ہے۔

یہ حقیقت ہے کہ پاک مٹی سرد اور خشک ہوتی ہے اور رطوبات زخم اور پھوڑوں کو خشک کر دیتی ہے، سرعت اندمال کے باعث خوب اثر کرتی ہے چنانچہ سرد یابس ہونے کے باعث ایسے بے کار خراب مادوں کو ختم کرتی ہے جو صحت میں خلل انداز ہو جاتے ہیں اس کے ذریعہ بیمار عضو کا مزاج اعتدال پر آ جاتا ہے اور جب مزاج اعتدال پر آ گیا تو طبیعت کی قوت مدبرہ قوی ہو جائے گی اور حکم اللہ سے وہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

مٹی بدبودار چیزوں کی بدبو ضائع کر کے ان کی شکل وصورت بدل دیتی ہے۔ اکثر دیہاتوں میں دیکھا جاتا ہے کہ جب لوگ میدان میں زمین پر پائخانہ کرتے ہیں۔ تو وہ پائخانہ چوبیس گھنٹے کے بعد مٹی کی شکل میں تبدیل ہو جاتا ہے اور اس کی بدبو بالکل کافور ہو جاتی ہے۔

موضوع: ۱۳۷

لوگوں کی بات سننا

سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنسی تحقیقات

دوسروں کی بات کو سننا اور دوسروں کی حوصلہ افزائی کرنا سنت مبارکہ ہے۔ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم سے جب بھی کوئی شخص ملتا اور کسی مسئلہ پر آپ سے بات کرتا تو آپ اس کی گفتگو کو سنتے اور اسے اہمیت دیتے حتیٰ کہ وہ دل میں خوش ہو جاتا اور فخر کرتا کہ میری بات سنی گئی اور مجھے اہمیت دی گئی۔

ایک روایت میں ہے کہ حضور اقدس صلی اللہ علیہ وسلم کسی سے اپنا چہرہ مبارک نہ پھیرتے جب تک کہ وہ خود نہ پھیرتا اور کوئی چپکے سے بات کہنا چاہتا تو آپ کان اس کی طرف کر دیتے تھے اور جب تک وہ بات کہہ کر فارغ نہ ہو جاتا، آپ کان نہیں ہٹاتے تھے۔ (ابن سعد۔ اسوہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم)

آج دورِ جدید کے ماہرین نفسیات بھی کہتے ہیں کہ دوسروں کی بات سنی جائے صرف اپنی بات نہ کہی جائے۔ ذیل میں ہم سننے کے فن اور فوائد پر جدید تحقیقات پیش کر رہے ہیں۔ ملاحظہ فرمائیں:

سننا بھی ایک فن ہے!:

”پیدائشی طور پر کوئی بھی اچھا یا برا سامع نہیں ہوتا۔ اپنی کوشش سے آپ یہ آرٹ سیکھ سکتے ہیں۔“

حریف اور ظریف میرے دفتر میں آمنے سامنے بیٹھے ایک دوسرے کو اس طرح

گھور رہے تھے جیسے ڈوئل لڑنے پر آمادہ ہوں۔ کئی مہینوں سے میر ان سے الگ الگ ملاقاتیں ہوتی رہی تھیں اور مجھے غیر متعلق انداز میں ان کی باتیں سننے کے مواقع ملتے رہے تھے۔ اس دن ہم تینوں پہلی مرتبہ یکجا ہوئے تھے۔ دونوں کا غصے سے برا حال تھا۔ غصے کے مارے ان کی آوازیں تیز ہوگئی تھیں۔ ان دونوں کے درمیان ہونے والی گفتگو میں کچھ اس قسم کے فقرے گونج رہے تھے، ''ایسا نہیں ہے!'' ''نہیں یہ بات اس طرح نہیں!'' ''میں نے ایسی بات ہرگز نہیں کہی!'' آخر میں حریف نے مشتعل ہو کر کہا ''یہی تو مسئلہ ہے، تم میرا ایک لفظ تک نہیں سنتے!'' اس پر ظریف نے ترکی بہ ترکی جواب دیا، ''اور تمہیں بھی تو میرے کسی لفظ پر کان دھرنے کی پروا نہیں ہوتی۔''

اور میں نے دل ہی دل میں دونوں کی تائید کی۔ دونوں صحیح کہہ رہے تھے۔ کوئی بھی کسی کی نہیں سنتا۔ بزرگوں نے اسی صورت حال کو ''ایک کان سے سن کر دوسرے کان سے اڑا دینا'' کہا ہے۔ ایک انسان شناس نے یہی بات مؤثر شاعرانہ انداز میں کہی ہے

وہ کبھی نہیں سنیں گے
ہمیشہ اپنے کان بند رکھیں گے
دراصل سننے سے ان کا کوئی تعلق ہی نہیں۔

اگر میں سماعت کی تعریف کروں تو وہ اس طرح ہوگی کہ:

''الفاظ سے زیادہ گہرائیوں میں جھانک کر اندرونی مفہوم سمجھنے کا نام سماعت ہے۔ محض کان سے سننے کا نام ہی سماعت نہیں، بلکہ سماعت دراصل ذہن کا سننا ہے۔''

اگر ایک اوسط سامع دس منٹ کی ایک تقریر سننے کے بعد اس کا ۳۰ فیصد ہی فوری طور پر اپنے ذہن میں محفوظ کر لیتا ہے تو وہ ایک اچھا سامع ہے۔ کسی کی زبان سے سنی ہوئی کسی بات کا محض ۲۰ فیصد حصہ ہی ۴۸ گھنٹے کے بعد محفوظ رہ جاتا ہے۔ پروفیسر

بولسٹرم جو بین الاقوامی انجمن سماعت کے بورڈ آف ڈائریکٹرز کے ایک رکن ہیں کہتے ہیں کہ:

''اگر سننے کی طرف کسی کا رویہ منفی ہو تو وہ ہرگز اچھا سامع نہیں ہوسکتا۔ ایک بڑی بری عادت یہ ہے کہ لوگوں سے جو کچھ کہا جارہا ہو اس کے متعلق یہ فرض کر لیتے ہیں کہ وہ بات انہیں معلوم ہے، لہٰذا وہ اس طرف کان دھرنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتے، حالانکہ ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ اس طرح وہ بعض ایسی مفید باتیں بھی سننے سے محروم رہ جائیں جو انہیں معلوم نہ ہوں۔''

ماہرین اخلاقیات کا یہ اندازِ فکر مبنی برصحت ہے کہ کسی کی گفتگو کے دوران اس طرح قطع کلام نہیں کرنا چاہیے کہ وہ مؤثر طور پر اپنا مافی الضمیر بیان نہ کر سکے۔ یہ نہ صرف شائستگی ہی کے خلاف ہے بلکہ ایسا بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کسی کی اچھی بات سننے سے بھی محروم رہ جائیں۔ عام طور پر لوگ اس وقت قطع کلام کرتے ہیں جب وہ سمجھتے ہیں کہ وہ جو کچھ سن چکے ہیں اس کا جواب دینے کے لیے مزید کچھ سننے کی ضرورت نہیں۔ حالانکہ یہ معیوب بات ہے۔

سننا دراصل ایک ایسی ضرورت ہے جس سے کسی کو بھی مفر نہیں۔ یہ ایک ہمہ گیر ضرورت ہے۔ لیکن دوسری طرف یہ دیکھ کر سخت حیرت ہوتی ہے کہ اچھے سامعین کی بے حد کمی ہے۔ سننا بھی ایک فن ہے، لیکن اس فن سے کتنے لوگ واقف ہیں؟ دیکھا جائے تو جو شخص دوسروں کی باتیں صبر وسکون کے ساتھ سننے کی عادت ڈال لیتا ہے وہ فائدے میں رہتا ہے۔ لوگ مشیروں، معالجوں اور نفسیات دانوں کو بڑی بڑی رقمیں اس لیے ادا کرتے ہیں کہ وہ ان کی باتیں بغور سنتے ہیں۔ باایں ہمہ یہ کیسی عجیب بات ہے کہ زیادہ تر لوگ دوسروں کی باتیں سننے کے فن سے ناآشنا ہیں۔

ریحانہ نامی ایک لڑکی پبلک میں تقریر کرنے کے ایک کورس کی تیاری کر رہی تھی،

امتحان کے دن کہ جب اسے بولنا تھا راستے میں ٹریفک کی کچھ ایسی رکاوٹیں پیش آ گئیں کہ وہ جیسے ہی امتحان ہال میں داخل ہوئی انسٹرکٹر نے کہا: ''بس اب تمہارے بولنے کی باری ہے۔'' ریحانہ بے چاری چونکہ بھاگی بھاگی امتحان گاہ میں پہنچی تھی اس لیے اس کا سانس پھول رہا تھا اور وہ پسینے سے شرابور تھی پھر بھی اسی حال میں تقریر کرنے کھڑی ہوگئی۔ اس نے بڑی محنت سے مؤثر تقریر تیار کی تھی۔ اسے یقین تھا کہ اس کی تقریر پرکشش ہوگی، لیکن تقریر کرنے کے دوران اس نے محسوس کیا کہ حاضرین اس کی تقریر میں دل چسپی نہیں لے رہے ہیں۔ کچھ لوگ تو جمائیاں لے رہے تھے اور کچھ آپس میں کھسر پھسر کر رہے تھے۔ ریحانہ یہ دیکھ کر گھبرا گئی۔ اب اس کے لیے تقریر کرنا مشکل ہوگیا حالانکہ ساری تقریر اسے یاد تھی۔ آپ لوگوں نے آخر میرے ساتھ یہ کیا رویہ اختیار کیا ہے؟ اس کے اس طرح خفا ہونے پر حاضرین نے ایک زوردار قہقہہ لگایا اور پھر خاموشی سے اس کی تقریر کی طرف متوجہ ہوگئے اس طرح ریحانہ نے بڑے اطمینان سے اپنی بقیہ تقریر ختم کی۔ وہ کہتی ہے کہ مجھ پر اسی دن سماعت کی اہمیت واضح ہوگئی۔ دراصل صرف بولنے کی اچھی صلاحیت ہی کافی نہیں بلکہ اچھے سامعین کا ہونا بھی ضروری ہے۔ سامعین اچھے نہ ہوں تو اعلیٰ سے اعلیٰ اور عمدہ سے عمدہ تقریر بھی بے اثر ہو جاتی ہے۔

بزرگان دین کا ہمیشہ یہ طریقہ رہا ہے کہ وہ خود بہت کم بولتے ہیں، لیکن دوسروں کی باتیں زیادہ سنتے ہیں اور پھر جو کچھ سنتے ہیں، انہیں محفوظ بھی رکھتے ہیں۔ گویا وہ اپنے طرز عمل سے یہ تاثر دیتے ہیں کہ اچھا متکلم ہونے کے ساتھ ساتھ اچھا سامع ہونا بھی لازمی ہے۔

اکثر بیمار آدمی کی خواہش ہوتی ہے کہ لوگ اس کی باتیں دھیان سے سنیں۔ چنانچہ جب کبھی کسی بیمار آدمی کو کسی کے سامنے دل کی بھڑاس نکالنے کا موقع مل جاتا ہے تو اس پر اس کا مثبت اثر مرتب ہوتا ہے اور وہ صحت یاب بھی ہو جاتا ہے۔ یہ دراصل

عقیدے کا نفسیاتی عمل ہے۔

سچی بات یہ ہے کہ کوئی بھی پیدائشی طور پر اچھا یا برا سامع نہیں ہوتا۔ اچھا سامع ہونا دراصل ایک آرٹ ہے جسے سیکھنا پڑتا ہے۔ آپ کے سامنے جو کچھ کہا جا رہا ہو اس کی طرف شعوری توجہ دیجیے۔ آپ کے سننے میں اگر کوئی چیز حائل ہو تو اسے ہٹا دیجیے۔ پھر آپ کے سامنے جو کچھ کہا جا رہا ہو اس کی طرف ہمہ تن گوش ہو جائیں۔ یہ کوئی ضروری نہیں کہ آپ کے سامنے جو کچھ کہا جا رہا ہو آپ اس کا ایک ایک لفظ یاد کر لیں۔ اگر آپ نے کوئی بات پوری توجہ سے سنی ہوگی تو اس کا متن آپ کے ذہن میں ہمیشہ کے لیے محفوظ رہ جائے گا اور کسی گفتگو کا جو حصہ آپ کے ذہن میں رہ جائے وہ غنیمت ہے۔ ضروری سمجھیں تو کسی بات کے خاص خاص نکات دل ہی دل میں دہراتے رہیں۔

اگر کوئی موضوع ایسا ہو جس سے آپ کو دلچسپی نہ ہو یا جو آپ کے لیے اکتا دینے والا ہو تو اسے بھی یکسر مسترد نہ کر دیں بلکہ یہ دیکھیں کہ کیا اس میں کوئی ایسا نکتہ ایسا بھی ہے جس سے آپ کو دلچسپی ہو۔ اگر ایسے کچھ نکات ہوں تو انہیں اپنے ذہن میں محفوظ کر لیں۔ آخر میں یہ زریں اصول یاد رکھیں کہ ''کبھی بھول کر بھی کسی سے نہ کرو سلوک ایسا کہ جو کوئی تم سے کرتا تمہیں ناگوار ہوتا۔'' اگر آپ کسی کی بات کو ناقابل اعتنا سمجھیں گے تو دوسرے آپ کی بات پر کیوں کر دھیان دیں گے؟ آیئے! ابھی سے اچھے سامع بننے کی کوشش کریں۔

سی جی ڈوکان کی ریسرچ:

ایک انگریز مصنف سی جی ڈوکان کہتے ہیں کہ:

''لوگوں کی باتیں سنتے جایئے۔''

اگر آپ نے مردوں اور عورتوں کی باتیں غور سے سنی ہیں تو آپ نے ایک بات

کا نوٹس ضرور لیا ہوگا۔وہ آپ کو اتنی باتیں نہیں کرنے دیں گے جتنی وہ خود کرتے ہیں۔
آپ انہیں باتیں کرنے دیجیے، وہ یہی بات پسند کرتے ہیں۔اگر آپ دانا ہیں تو آپ کی بہتری بھی اسی میں ہے کہ لوگوں کی بات سنیں۔اب چند دلائل ملاحظہ فرمائیں:

اول: آپ اس سے بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں (دنیا میں کوئی شخص بھی ایسا نہیں جس سے دانا آدمی کچھ نہ سیکھتا ہو)۔

دوم: کچھ لوگ چاہتے ہیں کہ دیگر لوگ ان کی باتیں سنیں اور اگر آپ ان کی حسرت پوری کر دیں تو وہ آپ کو بھی پسند کرنے لگیں گے۔

سوم: بہتر یہی ہے کہ آپ کی ملاقات کا بہت سا بوجھ وہی اپنے ذمہ لیں۔

صرف اپنی بات سنانے والے:

دنیا میں سب سے زیادہ مشاہیر سے ملاقات رکھنے والے اسحاق ایف مارکوس نے کہا ہے:

> ’’بہت سے آدمی اپنے مخاطب کی باتیں گہری توجہ سے نہیں سنتے، اس وجہ سے مخاطب پر ان کا اچھا اثر نہیں پڑتا اور انہیں ناکامی ہوتی ہے۔‘‘

لوگ اچھی باتیں کرنے والے کو اتنا پسند نہیں کرتے جتنا اچھی طرح باتیں سننے والے کو پسند کرتے ہیں امریکہ کی خانہ جنگی کے زمانے میں ابراہام لنکن نے الیانا س علاقہ کے اسپرنگ فیلڈ کے رہنے والے اپنے ایک دوست کو خط لکھ کر واشنگٹن بلوایا کہ مجھے بعض اہم ملکی امور میں آپ سے مشورہ کرنا ہے، لنکن کا یہ دوست وائٹ ہاؤس پہنچا تو لنکن نے اس سے غلاموں کی آزادی کے اعلان اور دوسرے معاملات پر دیر تک گفتگو کی، کئی گھنٹہ تک خود ہی بولتا رہا، اخبارات کے اڈیٹوریل خطوط و مضامین سب سنائے اور پھر پرتپاک مصافحہ کر کے خدا حافظ کہہ دیا اس غریب نے نہ تو کسی معاملے

میں مشورہ دیا اور نہ اس سے مشورہ کی خواہش کی گئی بات کیا تھی؟ کچھ بھی نہیں! لیکن اپنے فیصلے سنا کر داد لینا چاہتا تھا اس کے دوست نے داد دی اور وہ مطمئن ہو گیا۔

اگر آپ دنیا کو اپنے خلاف بنا لینا چاہتے ہوں تو کسی کی بات نہ سنا کیجیے ہر شخص کی گفتگو سنی ان سنی کر دیجیے، بیچ میں بول اٹھیے یا بات کاٹ دیجیے پھر دیکھئے کوئی شخص آپ سے منہ لگائے تو میرا ذمہ!

جیک اوڈ فورڈ کی ریسرچ:

اگر آپ کسی کی بات ہمہ تن گوش بن کر اور دل لگا کر سنیں، اس کو پوری طرح سمجھیں اور سمجھ کر جہاں اظہار حیرت و استعجاب کرنا ہو وہاں اس کا اظہار کریں اور جہاں داد دینا ہو داد دیں، جہاں ہنسنا ہو ہنسیں، جہاں اظہار رنج کرنا ہو کریں تو پھر آپ جیسا دوست ان کا کوئی بھی نہ ہوگا۔ یہ راز ہے اس کو سمجھ لیجیے اس پر عمل کیجیے اور پھر اس کی حیرت انگیز تاثیر دیکھئے۔

جیک اوڈ فورڈ نے ''اسٹرنیچرس ان یو'' میں لکھا ہے کہ:

''شاید ہی کوئی انسان ایسا ہو جس کی گفتگو کو توجہ سے سننے کے بعد وہ فریفتہ نہ ہو جاتا ہو، یہ گر نہ صرف میل جول، دوستی، ملاقات، افسری اور ماتحتی میں کارآمد ہوتا ہے بلکہ تجارت میں بھی بے انتہا مفید ہے، اچھے سیلز مین دو ہی خصوصیات رکھتے ہیں۔ آپ کی گفتگو کو توجہ سے سنتے ہیں، اور آپ میں اپنی چیزوں کی شوق پیدا کرتے ہیں، یہی سیلز مین کامیاب کہلاتے ہیں۔''

ایڈورڈ بوک کے تعلقات:

ایڈورڈ بوک نے جو ایک مفلس گھرانے کا لڑکا تھا جس نے بمشکل چھ سال تک

تعلیم پائی تھی اور تیرہ سال کی عمر میں تعلیم چھوڑ کر ایک اسکول میں چپراسی ہوگیا تھا، امریکن سوانح عمریوں کی ایک انسائیکلوپیڈیا خرید کر مشاہیر سے مراسلت شروع کی اور ہر ایک سے اس کے بچپن کے حالات دریافت کیے۔ جنرل جیمس، اے کارفیلڈ، جنرل گرانٹ امرسن، فلپ، بروکس، ونڈل ہومس، لونگ فیلو، مسز ابراہام لنکن، مے الکاٹ، یوبیا، جنرل شیرمن اور جفرسن ڈیوس وغیرہ نے نہ صرف ان خطوط کے جواب دیے بلکہ ان لوگوں نے اسے چائے اور کھانے کی دعوتیں دیں اور اس نے ان سبھی لوگوں سے بے تکلفانہ مراسم پیدا کیے۔

ماخوذ کتابیات ورسائل واخبارات

- اسلامی روایات کا تحفظ
- نفسیات قرآنی
- سائنس کی دینیات
- احکام ستر وحجاب
- حلال وحرام اسلام میں
- حجاب نسواں
- دعوت وایمان
- اسلام اور ارتقائے سائنس
- اپنا احتساب آپ
- دلچسپ وعجیب وغریب
- دلچسپ وعجیب شادیاں
- طب رحمانی
- جلد کی حفاظت
- رقص وسرور
- انسانیت کی تعمیر نو اور اسلام
- اسلام اور دین فطرت
- نازو نیاز کی دنیا
- اسلام اور انسان
- اسلام اور سائنس
- مذاہب اور سائنس
- تاریخ طب
- صحت نمکیات اور جڑی بوٹیاں
- مشورہ حاضر ہے
- تھکن اور اس کا علاج
- صحت کی باتیں
- انسانی آنکھیں
- نظر کی کمزوری اور اس کے سدباب
- بالوں کا سفر
- محافظ جوانی
- جنسیات کے خفیہ پہلو
- حقیقت کی تلاش
- The Road to Macca
- جب تم مسکراؤ تو سب مسکرائیں
- صحت سب کے لیے
-
- کشکول
- ندائے منبر ومحراب
- تعمیر حیات

- جنسیات اور ہم
- انکشافات حق
- دلچسپ وعجیب حیرت انگیز معلومات
- صحت بخش عادات
- تعلیم صحت
- تندرستی کے راز
- غذا کے کرشمے
- طاقتور بنو
- بڑھاپا اور اس کا سدباب
- گلدستہ طب وصحت (حصہ دوم)
- مضامین صحت
- بیس بیماریاں بیسوں علاج
- سائنس اور مسائل امروز
- ماحولیاتی آلودگی
- علم صحت
- پیغمبری غذائیں
- وٹامن اے کے فوائد
- مذہب اور جدید چیلنج
- دنیائے سائنس
- جدید میڈیکل معلومات
- دلچسپ معلومات
- کیوں اور کیسے؟
- معاشرے کے سرطان
- دلچسپ معلومات
- اسلام اور طب جدید
- ٹوتھ پیسٹ اور مسواک
- خدا اور انسان
- میری آخری کتاب
- جدید تحقیقات سے بھی آگے صحت وصفائی
- ہمدرد صحت
- خاندانی نظام
- عظمت اسلام
- عبادات اور میڈیکل سائنس
- کھانے کے آداب
- اصلاحی مواعظ
- راز حیات
- امراض وعلاج (الیکٹرو ہومیو پیتھی)
- جانوروں کے متعدد امراض
- سائنس اور اسلام
- خطبات فقیر
- کوئی مرض لاعلاج نہیں
- سائنس اور مذہب
- روحانی سائنس
- اسلام اور انسانی جسم
- نزول سکینہ
- اسلام اور جدید سائنس
- سنتیں اور ان کی برکتیں
- محبت کے راز
- اللہ کی نشانیاں
- شہد اور صحت

- صحت مرض واسلامی تعلیمات
- صحت اور کامیاب زندگی
- سنت نبوی اور جدید سائنس
- اسلام اور میڈیکل سائنس
- رہبر زندگی طب نبوی
- یورپی تہذیب تباہی کے دہانے پر
- طب نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم
- کینسر کی روک تھام
- رہنمائے معالج
- گناہ اور سائنس
- مشاہدات طبیب
- امراض جلد
- تمہاری تندرستی
- جہاں ڈاکٹر نہ ہو
- غذا اور غذائیت
- صحت کی کہانی
- صحت کے آسان اصول
- جلدی بیماریاں
- امراض عامہ
- ملاوٹ اور جعل سازی کے ذریعے قتل عام
- جدید انسائیکلوپیڈیا (اقوال زریں)
- ختنہ کی تحقیق واحکام
- پانی رب جلیل کی بے پایاں نعمت
- اسلامی اصول صحت
- سیرت مصطفیٰ اور عصری سائنسی تحقیقات
- کلوننگ
- اسلامی آداب وزندگی
- خزینۃ الاخلاق
- رحمت کے خزانے
- اسوۂ رسول اکرم
- تنبیہ الغافلین
- منتخب احادیث
- اسلام کا نظام عفت وعصمت
- خدا اور سائنس
- جہاں طب
- قوس صحت
- صحت سب کے لیے
- صحت ودوا
- نفسیات اور زندگی
- تحقیق الادویۃ
- تکبیر
- ایشیا
- فرائڈے اسپیشل
- اخبار جنگ
- قومی اخبار
- اخبار امت